

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №3»  
муниципального образования - городской округ город Касимов

391300, Рязанская область, город Касимов, улица Татарская, дом 7  
Телефоны: директор 2-27-44; учительская 2-26-57. E-mail: [shkolav3kasimov@yandex.ru](mailto:shkolav3kasimov@yandex.ru)

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
 /Лобановская О.А.  
Протокол № 1 от 27.08.2018

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 /Парфенова И.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
физическая культура  
2018– 2019 учебный год

Учителя	Ермаков Александр Сергеевич, 1 КК Виноградов Николай Николаевич, В КК
Класс	4-8 классы

г. Касимов, 2018

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 – 8 классов составлена на основе примерной программы под редакцией А.П. Матвеева в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Уровень рабочей программы: базовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. От 07 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- учебный план МБОУ «Средняя школа № 3» на 2018- 2019 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах отводится часа из расчета 2 ч в неделю (66 часа в 9-м классе, по 68 часов в 5 – 8 классах)

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета**

Содержание курса по предмету «Физическая культура» в 4 – 8 классах состоит из следующих разделов:

- **основы знаний** (освоение обучающимися культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основ физкультурной деятельности в соответствии с возрастными особенностями);
- **спортивные игры** (освоение обучающимися навыков спортивных игр – волейбола и баскетбола);
- **лёгкая атлетика** (освоение обучающимися правильного выполнения естественных движений человека: ходьбы, бега, прыжков, метаний);
- **гимнастика с основами акробатики** (освоение обучающимися навыков в выполнении акробатических упражнений, опорных прыжков, лазанья и перелезания);
- **общефизическая подготовка** (развитие основных кондиционных и координационных качеств).

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тематический раздел	4 класс	6 класс	7 класс	8 класс	Всего
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Спортивные игры. Баскетбол	18	16	14	14	62
3	Спортивные игры. Волейбол	12	12	14	14	52
4	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	64
5	Гимнастика	8	8	8	8	32
6	Подвижные игры.	6				6
	Общефизическая подготовка	8	16	16	16	56
	Всего	68	68	68	68	272

## Поурочное планирование

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
<b>4 класс</b>										
1	Вводный инст. по т/б. Инст. №7 по т/б. Скоростные упражнения	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Предупреждение травматизма, рациональное выполнение специальных упражнений	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Вспомнить правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения. Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
2	Специальные упражнения. Повторный бег 3x10м.	КУ	Индивидуального и дифференцированного обучения	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Продемонстрировать максимальный результат в беге на 30 м	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
3-5	Повторный бег. Бег 30 м. Кроссовый бег. Метание мяча.	КУ		Согласование движений рук и ног в метании малого мяча	Фронтальная и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику метания малого мяча с разбега, развивать быстроту и выносливость в повторном беге	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		3ч	
6	Развитие выносливости. Бег до 1000м.	КУ		Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в метании малого мяча на дальность	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	1ч			
7	Специальные упражнения. Инструктаж по т/б. Прыжки в длину с места.	УОСЗ		Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повысить результат в выполнении упражнений на развитие скоростной выносливости	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
8	Совершенствование прыжков.	КУ	Преодоление утомления	Фронтальная и индивидуальная	Продемонстрировать максимальный результат в	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся	1ч			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Игры.			при беге	работа. Текущий контроль	беге на 1000 м	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
9	Инст. №8 по т/б. Развитие скоростных качеств.	КУ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию физических качеств	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить правила техники безопасности. Совершенствовать выполнение упражнений круговой тренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	1ч	
10	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости.	КУ	Дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся			Продemonстрировать максимальный результат в	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
11	Игры.	КУ				Продemonстрировать правила игр.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
12	Передача и ловля мяча стоя на месте. Игры	КУ				Продemonстрировать	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
13	Передача мяча в движении.	КУ				Продemonстрировать	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч	
14	Развитие скоростных качеств. Передача мяча в движении	КУ				Продemonстрировать максимальный результат.	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
15	Броски мяча по кольцу с точек. Развитие силы.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в сгибании и разгибании рук	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.		1ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
16	Развитие точности	КУ				Продемонстрировать максимальный результат	Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
17	Инст. №5 по т/б. Олимпийские игры Древней Греции.	УОЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Способы рационального выполнения индивидуальных и групповых упражнений с баскетбольным мячом	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	1ч	
18-19	Нижняя подача мяча с 5-6 м. Пионербол.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки передачи и ловли мяча	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	
20-22	Верхняя подача мяча. Передача мяча в парах. Передача мяча снизу Пионербол.	КУ				Совершенствовать навыки броска мяча после ведения	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		3ч	
23-24	Совершенствование передач. Игры. Инструктаж по т/б.	КУ				Совершенствовать навыки ведения мяча	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
25	Инст. №8 по т/б. Повторение акробатических элементов	УЗЗ				Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения акробатических упражнений	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках по изучению гимнастических упражнений. Повторить материал начальной школы по акробатике	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата			
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически		
26-27	Акробатика. Лазанье в 3 приёма.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Освоить новые акробатические элементы. Закрепит навыки лазанья	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций				
28-29	Лазани по канату в 3 приёма. Совершенствование лазаний. Подвижные игры	КУ				Основные способы выполнения акробатических упражнений.	Закрепить технику выполнения новых акробатических элементов. Повторить опорный прыжок, изученный в начальной школе				Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями	
30-32	Составление и выполнение акробатической комбинации.	КУ		Составление целого из изученных элементов. Артистичность и целостность представленной комбинации		Разучить и артистически продемонстрировать индивидуальную акробатическую комбинацию	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма					
33	Инст. №5 по т/б. Передача и ловля	КУ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Практическое освоение элементов игры в баскетбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки передачи и ловли	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч			
34-36	Передача и ловля мяча на месте и в движении. Освоение элементарных навыков.	КУ				Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Совершенствовать навыки броска после ведения				Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	3ч
37-38	Ведение мяча с направления движения. Игры и эстафеты. Броски мяча.	КУ					Совершенствовать навыки ведения мяча				Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями	2ч

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
39-40	Боски мяча после ведения. Совершенствование ведения мяча.	УОЗ				Повторить подвижные игры, подводящие к баскетболу	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч		
41	Инст. №5. По т/б. Игры на основе .	УЗЗ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Практическое освоение основных элементов игры в волейбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч		
42-43	Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий.	УЗЗ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч		
44-45	Передача в парах. Круговая тренировка.	УЗЗ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Закрепить навыки выполнения.	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч		
46	Совершенствование изученного материала.	КУ				Закрепить навыки выполнения приёма мяча с подачи	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч		
47-48	Круговая тренировка. Подвижные игра	УОЗ				Практическое освоение игр, подводящих к волейболу	Практическое освоение подвижных игр, подводящих к волейболу		Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные	2ч	
49-51	Круговая тренировка на развитие быстроты, силы, скоростных качеств.	КУ				Практическое освоение основных элементов игры в волейбол	Совершенствовать навыки выполнения передач		Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	3ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
52-53	Подвижные игры. Передачи мяча сверху и снизу.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков		Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Совершенствовать навыки выполнения подач	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч		
54-55	Приём мяча с подачи. Передачи мяча. Подачи мяча.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения приёма мяча с подачи	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч		
56-57	Совершенствование элементарных владений мячом.	УИН				Разучить нападающий удар с собственного подбрасывания	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч		
58-59	Тактика защиты подвижные игры и эстафеты..	УИН				Практическое освоение тактических навыков	Освоить основные элементы тактики игры в защите		Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	2ч	
60-61	Развитие скоростных качеств. Преодоление полосы препятствий.	УОЗ				Практическое освоение	Практическое освоение подвижных игр.		Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	2ч	
62	Инст. №8 по т/б. Повторение акробатических элементов. Развитие выносливости.	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Повторение и закрепление основных акробатических элементов	Беседа. Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить правила безопасности на уроках гимнастики, основные акробатические элементы	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	1ч		
63-64	Игры по выбору детей	УОЗ				Фронтальная, групповая и индивидуальная работа.	Освоить варианты изученных иг		Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные	2ч	
65-66	Развитие	УЗЗ				Воспитание координации	Корректировка техники		Совершенствование	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся	2ч

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	сростных качеств. Кроссовый бег с переменной скоростью.						Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций		
67-68	Функциональная тренировка. Значение спорта в жизни человека. Итоги года.	КУ		Воспитание силы		Повторить основные элементы функциональной тренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	

### 6 класс

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
1	Вводный инст. по т/б. Инст. №7 по т/б. Скоростные упражнения	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Предупреждение травматизма, рациональное выполнение специальных упражнений	Беседа, фронтальная работа с классом, индивидуальный контроль	Вспомнить правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения. Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	1ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
2	Специальные упражнения. Бег 30 м	КУ	Индивидуального и дифференцированного обучения	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Продemonстрировать максимальный результат в беге на 30 м	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях	1ч	
3-5	Повторный бег. Метание мяча	КУ		Согласование движений рук и ног при метании мяча и беге	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать навыки метания малого мяча с разбега	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		3ч	
6	Повторный бег. Игры с элементами бега и метания.	КУ			Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продemonстрировать максимальный результат в метании мяча	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
7	Специальные упражнения	КУ		Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать технику выполнения специальных упражнений легкоатлета	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
8	Развитие скоростных качеств.	КУ		Воспитание выносливости	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продemonстрировать максимальный результат в беге на 1000 м	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
9	Инст. №8 по т/б. Круговая тренировка	КУ		Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию физических качеств	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить основные упражнения круговой тренировки		Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
10	Развитие координации. Бег 3*10 м	КУ	Дифференцированного обучения, организации самостоятельной				Продemonстрировать максимальный результат в челночном беге	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
11	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек	КУ	деятельности учащихся			Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 30 сек	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с/м	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в прыжках в длину с места	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
13	Развитие силы. Подтягивание	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в подтягивании на перекладине	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч	
14	Развитие гибкости. Наклон вперёд	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в наклоне вперёд	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
15	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
16	Развитие выносливости. Поднимание туловища за 60 сек Развитие силовых качеств.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 60 сек	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
17	Инст. №5 по т/б. Передача и	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и	Способы рационального выполнения	Фронтальная, групповая и индивидуальная	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу	Проявлять положительные качества личности и	1ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	ловля		применения знаний и навыков	индивидуальных и групповых упражнений с баскетбольным мячом	работа. Корректировка техники	Совершенствовать навыки передачи и ловли	Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
18-20	Бросок после ведения. Броски с точек. Совершенствование бросков после ведения.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки в бросках мяча после ведения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		3ч	
21-22	Ведение мяча с измененем направления движения.	КУ				Совершенствовать навыки в ведении мяча	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч	
23-24	Мини-баскетбол и стритбол	УЗЗ				Совершенствовать навыки выполнения элементов в игровой ситуации	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
25-26	Упражнения в передаче и ловле Иgra.	КУ				Совершенствовать навыки передачи и ловли	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	
27-28	Упражнения в ведении мяча в тройках. Совершенствование передач.	КУ				Совершенствовать навыки в ведении мяча (дриблинге)	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	
29-30	Бросок после ведения с различных точек. Броски с точек.	КУ				Совершенствовать навыки в бросках мяча после ведения	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
31-32	Штрафной бросокбросок.	КУ				Освоить выполнение	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Игра					штрафного броска	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
33	Инст. №8 по т/б. Повторение акробатических элементов	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения акробатических упражнений	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках по изучению гимнастических упражнений, основные акробатические элементы	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
34-35	Акробатика. Лазанье Упражнения на гибкость.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения акробатических упражнений. Воспитание координации		Совершенствовать навыки в выполнении акробатических упражнений, лазанье	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч	
36-37	Акробатика. Опорный прыжок Развитие прыгучести.	КУ		Основные способы выполнения акробатических упражнений. Опорные и безопорные прыжки		Совершенствовать навыки в выполнении акробатических упражнений, опорном прыжке	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч	
38-40	Составление и выполнение акробатической комбинации	КУ		Составление целого из изученных элементов. Артистичность и целостность представленной комбинации		Разучить и артистически продемонстрировать индивидуальную акробатическую комбинацию.	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		3ч	
41	Инст. №5 по т/б. Упражнения в передачах	УЗЗ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Практическое освоение основных элементов игры в волейбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	1ч	
42-43	Передачи	КУ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и			Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	сверху и снизу		применения знаний и навыков				результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
44-45	Верхняя прямая подача	КУ			Совершенствовать навыки выполнения верхней прямой подачи	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			2ч	
46-47	Нападающий удар с собственного подбрасывания	УИН			Освоить выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			2ч	
48	Учебная игра в волейбол	УИН		Практическое освоение правил игры в волейбол	Практически освоить правила игры в волейбол	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			1ч	
49-51	Верхняя прямая подача Учебная игра.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Практическое освоение основных элементов	Совершенствовать навыки выполнения верхней прямой подачи	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	3ч		
52-53	Приём мяча с подачи Круговая тренировка.	КУ		Практическое освоение	Совершенствовать выполнение приёма мяча с подачи	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч		
54-55	Развитие координации движений упражнения на развитие брюшного пресса.	УИН		Практическое освоение основных элементов	Освоить выполнение	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч		
56-58	Сгибание и разгибание туловища за 1	УИН		Практическое освоение тактических навыков	Освоить элементы тактики нападения	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя		3ч		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	мин. Развитие силовых качеств.						Познавательные: обобщать полученные данные			
59-61	Развитие гибкости. Скоростные упражнения. Юег 60 + 30м.	УЗЗ				Освоить элементы тактики	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		3ч	
62-64	Повторный бег. Метание спортивного снаряда	КУ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Практическое освоение элементов игры в баскетбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Совершенствовать навыки выполнения.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	3ч	
65-67	Кроссовый бег с переменной скоростью. Специальные упражнения легкоатлета.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Освоить навыки выполнения комбинированных упражнений	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		3ч	
68	Сдача контрольных нормативов.	КУ		Практическое освоение элементов в игровой ситуации		Совершенствовать навыки в учебных играх	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		3ч	

## 7 класс

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
1	Вводный инст. по т/б. Инст. №7 по т/б. Скоростные упражнения	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Предупреждение травматизма, рациональное выполнение специальных упражнений	Беседа, фронтальная работа с классом, индивидуальный контроль	Вспомнить правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения. Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях	1ч	
2	Специальные упражнения. Бег 30 м	КУ	Индивидуального и дифференцированного обучения	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Продемонстрировать максимальный результат в беге на 30 м	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч	
3-5	Повторный бег. Метание мяча	КУ		Согласование движений рук и ног при метании мяча и беге	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать навыки метания малого мяча с разбега	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
6	Метание мяча	КУ		Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в метании мяча	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные				
7	Специальные упражнения	КУ		Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать технику выполнения специальных упражнений легкоатлета	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия			
8	Бег 1000 м	КУ		Воспитание выносливости	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в беге на 1000 м	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
9	Инст. №8 по т/б. Круговая тренировка	КУ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию физических качеств	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить основные упражнения круговой тренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	1ч		
10	Развитие координации. Бег 3*10 м	КУ				Дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Продemonстрировать максимальный результат в челночном беге		Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	1ч	
11	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 30 сек	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с/м	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в прыжках в длину с места	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
13	Развитие силы. Подтягивание	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в подтягивании на перекладине	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч		
14	Развитие гибкости. Наклон вперёд	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в наклоне вперёд	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч		
15	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
16	Развитие выносливости.	КУ	Продemonстрировать максимальный результат в	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли	1ч						

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Поднимание туловища за 60 сек					поднимании туловища за 60 сек	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
17	Инст. №5 по т/б. Передача и ловля	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Способы рационального выполнения индивидуальных и групповых упражнений с баскетбольным мячом	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки выполнения передачи и ловли	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	1ч	
18-19	Передача и ловля	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения передачи и ловли	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	
20	Ведение с изменением параметров	КУ				Совершенствовать навыки ведения с изменением параметров	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		1ч	
21-22	Бросок после ведения	КУ				Совершенствовать навыки броска после ведения	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
23-24	Бросок со средней дистанции Штрафной бросок.	КУ				Совершенствовать навыки броска со средней дистанции	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	
25-26	Штрафной бросок Тактика защиты. Т/б на уроке.	КУ				Совершенствовать навыки штрафного броска	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	
27-28	Совершенствование	КУ				Совершенствовать навыки	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий.		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	акробатики. Лазание.						Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
29-30	Составление акробатических упражнений. Выполнение	КУ				Совершенствовать навыки Совершенствование	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	
31	Лазание по канату без помощи ног	КУ				Совершенствовать навыки в учебной игре в баскетбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
32	Инст. №8 по т/б. Повторение акробатических элементов	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техник	Повторить технику безопасности на уроках по изучению гимнастических упражнений, основные акробатические упражнения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
33-34	Инструктаж по Т/б на уроке Совершенствование выполнения подачи ямча по зонам.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения		Совершенствовать навыки	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч	
35-36	Подача и приём мяча по зонам. Учебная игра.	КУ		Основные способы выполнения Воспитание координации		Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч	
37-38	Совершенствование упражнений с передачами мяча. Нападающий	КУ		Составление целого из изученных элементов. Артистичность представления и целостность комбинации		Артистически продемонстрировать индивидуальную акробатическую комбинацию	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	удар.									
<b>Спортивные игры (волейбол) (25 ч)</b>										
39	Инст. №5 по т/б. Учебная игра в волейбол	УЗЗ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Способы рационального выполнения индивидуальных и групповых упражнений с волейбольным мячом	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки учебной игры в волейбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	1ч	
40-41	Подача и приём с подачи Нападающий удар. Учебная игра.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения подачи и приёма мяча с подачи	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
42-43	Упражнения в передачах по зонам. Учебная игра.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч	
44-45	Приём мяча после подачи. Передача мяча в парах - тройках	КУ				Совершенствовать навыки выполнения нападающего удара и блокирования	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч	
46-47	Тактика нападения. Совершенствование нападающего удара. Блокирование мяча.	КУ				Совершенствовать навыки освоения тактических элементов нападения	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	
48	Учебная игра в волейбол Т/б на уроке по спортивным играм.	КУ				Совершенствовать навыки учебной игры в волейбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
49-50	Тактика нападения.	КУ				Совершенствовать навыки освоения тактических	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу		2ч	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
	Учебная игра					элементов нападения	Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	упорство в достижении поставленных целей			
51-53	Учебная игра Штрафной бросок. Ведение-передача-приём мяча-бросок в кольцо.	КУ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки освоения тактических элементов защиты	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		3ч		
54-55	Развитие скоростно-силовых качеств	КУ				Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч		
56-57	Развитие выносливости. Пресс за 1мин. Игры.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч		
58-59	Совершенствование изученных Упражнений. Кросс по пересечённой местности.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	2ч	
60-61	Т/б на уроке по лёгкой атлетике. Повторный бег. Метание мяча.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	2ч	
62-63	Специальные упражнения. Развитие скоростных качеств. Кроссовый бег по пересечённой	УИН				Освоить выполнение комбинации	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные	2ч			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	местности.									
64	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	КУ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Освоение основных элементов современных систем физического воспитания	Беседа. Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений кардиотренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
65	Совершенствование эстафетного бага.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков		Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений функциональной тренировки	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч	
66	Специальные упражнения легкоатлета.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	
67	Кроссовый бег по пересечённой местности.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
68	Сдача нормативов. Итоги года. Т/б на каникулах.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений силовой гимнастики	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч	

8 класс

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
1	Вводный инст. по т/б. Инст. №7 по т/б. Скоростные упражнения	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Предупреждение травматизма, рациональное выполнение специальных упражнений	Беседа, фронтальная работа с классом, индивидуальный контроль	Вспомнить правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения. Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях	1ч		
2	Специальные упражнения. Бег 30 м	КУ	Индивидуального и дифференцированного обучения	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Продемонстрировать максимальный результат в беге на 30 м	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
3-5	Повторный бег. Метание мяча	КУ		Согласование движений рук и ног при метании мяча и беге Развитие координации движения.	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать навыки метания малого мяча с разбега	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные				3ч
6	Метание мяча	КУ		Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в метании мяча	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	1ч				
7	Специальные упражнения	КУ		Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Совершенствовать технику выполнения специальных упражнений легкоатлета	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия				1ч
8	Бег 1000 м	КУ		Воспитание выносливости	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в беге на 1000 м	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма				1ч
9	Инст. №8 по т/б. Круговая	КУ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить основные упражнения круговой тренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	1ч		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	тренировка		деятельности учащихся	физических качеств		полученного объёма	достижении поставленных целей			
10	Развитие координации. Бег 3*10 м 5х10м.	КУ	Дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся		Продemonстрировать максимальный результат в челночном беге	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
11	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 30 сек	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с/м	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в прыжках в длину с места	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
13	Развитие силы. Подтягивание	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в подтягивании на перекладине	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч		
14	Развитие гибкости. Наклон вперёд	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в наклоне вперёд	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч		
15	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		1ч		
16	Развитие выносливости. Поднимание туловища за 60	КУ			Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 60 сек	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		1ч		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	сек									
17	Инст. №5 по т/б. Передача и ловля	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Способы рационального выполнения индивидуальных и групповых упражнений с баскетбольным мячом	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки выполнения передачи и ловли	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	1ч	
18-19	Передача и ловля Совершенствование	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения передачи и ловли	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	
20	Ведение с изменением параметров	КУ				Совершенствовать навыки ведения с изменением параметров	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		1ч	
21-22	Бросок после ведения. Совершенствование бросков.	КУ				Совершенствовать навыки броска после ведения	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
23-24	Бросок со средней дистанции. Учебная игра. Штрафной бросок	КУ				Совершенствовать навыки броска со средней дистанции	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч	
25-26	Тактика защиты. Тактика нападения. Т/б на уроке.	КУ				Совершенствовать навыки штрафного броска	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
27-28	Совершенствование акробатических элементов. Лазание.	КУ				Совершенствовать навыки	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч	
29-30	Составление и выполнение акробатических элементов.	КУ				Совершенствовать навыки освоения тактических элементов защиты	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема		2ч	
31	Лазание по канату без помощи ног – мальчики	КУ				Совершенствовать навыки в учебной игре в баскетбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема		1ч	
32	Инст. №8 по т/б. Повторение акробатических элементов	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения акробатических упражнений	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техник	Повторить технику безопасности на уроках по изучению гимнастических упражнений, основные акробатические упражнения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
33-34	Т/б на уроке. Учебная игра волейбол.	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения		Совершенствовать навыки выполнения упражнен	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч	
35-36	Подача и приём мяча с подачи. Развитие точности попадания.	КУ		Основные способы выполнения акробатических упражнений. Воспитание координации		Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч	
37-38	Совершенствование упражнений. Нападающий удар. Блокировка	КУ		Составление целого из изученных элементов. Артистичность представления и целостность		Артистически продемонстрировать индивидуальную	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема		2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата		
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически	
	ние.			комбинации							
39	Инст. №5 по т/б. Нападающий удар. Блокирование.	УЗЗ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Способы рационального выполнения индивидуальных и групповых упражнений с волейбольным мячом	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки учебной игры в волейбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	1ч		
40-41	Совершенствование. Учебная игра.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения подачи и приёма мяча с подачи	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		2ч		
42-43	Подача по зонам. Учебная игра в волейбол.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями		2ч		
44-45	Приём мяча после подачи. Передача мяча через сетку в парах-тройках.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения нападающего удара и блокирования	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		2ч		
46-47	Совершенствование нападающего удара. Блокирование мяча.	КУ				Совершенствовать навыки освоения тактических элементов нападения	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма		2ч		
48	Учебная игра в волейбол. Т/б на уроке.	КУ				Совершенствовать навыки учебной игры в волейбол	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч		
49-50	Передача мяча в парах Ведение мяча с изменением	КУ				Совершенствовать навыки освоения тактических элементов нападения	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	2ч	

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	направления. Учебная игра							достижении поставленных целей		
51-53	Тактика игры. Учебная игра. Совершенствование упражнений.	КУ	Здоровье сбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков		Совершенствовать навыки освоения тактических элементов защиты	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			3ч	
54-55	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	КУ		Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	2ч				
56-57	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	КУ		Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	2ч				
58-59	Совершенствование навыков выполнения. Бег по пересечённой местности.	КУ		Совершенствовать навыки	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций			2ч	
60-61	Т/б на уроке. Скоростные упражнения. Повторный бег. Метание мяча с 5-7 беговых шагов.	КУ		Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия	2ч				
62-63	Специальные упражнения. Кроссовый бег.	УИН		Освоить выполнение	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные	2ч				

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Бег 30-60м.									
64	Инст. №8 по т/б. Повторный бег. Эстафетный бег.	КУ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Освоение основных элементов современных систем физического воспитания	Беседа. Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений функциональной тренировки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	1ч	
65	Совершенствование эстафетного бега.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков		Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные		1ч	
66	Специальные упражнения легкоатлета.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения основных упражнений	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема		1ч	
67	Бег 1500м с переменной скоростью.	КУ				Совершенствовать навыки выполнения	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия		1ч	
68	Итоги года. Т/б на летних каникулах Игра.	КУ					Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема		1ч	

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5-9-х классов

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Литература:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010