



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
Гимназия ДВФУ

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО
учителей общественных наук
и предметов эстетического цикла

Кушнар Т.П. Кушнарская

« 28 » августа 20 14 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гимназии ДВФУ

Каплина Н.Г. Каплина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 класс**

Срок реализации 2 года

Учитель Синельникова Ю.А.

Владивосток-2017

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения.

Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на

физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Примерная программа рассчитана на 68 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются: В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 –11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:
содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
закрепление потребности к регулярным занятиям физически ми упражнениями и избранным видом спорта;
формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с

	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз		
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек.	10 мин 00 сек.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девочки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включая длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Коорди- национные	Челночный бег 3х10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

***Рабочая программа по физической культуре составлена на основании
нормативно – правовых документов:***

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2007/2008 учебный год»
12. Школьный учебный план
13. Комплексная программа физического воспитания, 1–11 классы. Авторы: А.П. Матвеев, Т.В.Петрова–М:«Дрофа», 2010 г.
14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; № 4.-с.28-37
15. Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10

16. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
17. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001, №18.- с.55-65
18. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
19. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.
20. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
21. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
22. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
23. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
24. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
25. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
26. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
27. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
28. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
29. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
30. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13
31. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10 класса

Задачи:

- Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и решать задачи игровой деятельности с помощью двигательных действий; формировать конкретные двигательные навыки и умения.
- Оздоровительные:** содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебно-трудовую активность и формировать личностно-значимые свойства и качества.
- Воспитательные:** формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию; воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2	3		4		
		Номера уроков							
		1-7	8-13	14-18	18-32	33-42	43-52	53-57	58-61
1. Основы знаний									
2. Легкая атлетика	14	6							8
3. Баскетбол	20		5				10		5
4. Волейбол	20			5		10		5	
5. Гимнастика	14				14				
Сетка часов	68	16			14	20		18	

10 класс

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
I четверть				16	
Легкая атлетика				6	
1.	Техника низкого старта и стартового разгона.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой на спортивной площадке. 2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. 3. Развитие скоростных способностей. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Совершенствование техники прыжковых упражнений и развитие скоростно-силовых качеств. 6. Воспитание внимательности и корректности.		1	1 неделя
2.	Финиширование в беге на короткие дистанции	1. Совершенствование техники низкого старта и перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. 2. Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 4. Принять тестовое упражнение – прыжок в длину с места. 5. Воспитание внимательности и корректности.	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	1 неделя
3.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м (тестирование).	1. Совершенствование техники низкого старта и перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. 2. Развитие скоростных способностей. 3. Сов-е техники финиширования в беге на короткие дистанции. 4. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 5. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: бег 30 м.	1	2 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
4.	Передача и прием эстафетной палочки снизу.	1. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. 2. Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки снизу. 3. Принять тестовое упражнение – челночный бег 3х10 м. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя
5.	Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов.	1. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки снизу. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега с 5-7 беговых шагов с преодолением планки на высоте 60-80 см, поставленной за полметра до приземления. 3. Развитие скоростных и координационных способностей. 4. Принять тестовое упражнение – наклон вперед. 5. Развитие общей выносливости. 6. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: наклон вперед.	1	3 неделя
6.	Прыжок в длину с разбега. Тест: 6-минутный бег.	1. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 5-7 беговых шагов с преодолением планки на высоте 60-80 см, поставленной за полметра до приземления. 2. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 3. Развитие общей выносливости. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Воспитание уверенности и внутренней дисциплины.	ТЕСТ: 6-минутный бег.	1	3 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
Баскетбол				5	
7.	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми в спортивном зале. 2. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. 4. Развитие скоростных способностей, быстроты и точность реакций. 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.		1	4 неделя
8-9.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. 3. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 4. Развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.	ТЕСТ: подтягивание на перекладине.	2	4 неделя 5 неделя
10-11.	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). 3. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). 4. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.	КУ: ведение – остановка – поворот – бросок со среднего расстояния.	2	5 неделя 6 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
Волейбол				5	
12.	Прием и передача мяча на месте.	1. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах. 3. Учебная игра в волейбол. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Содействовать в формировании коллективных умений.		1	6 неделя
13-14.	Прием и передача мяча после перемещения.	1. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). 2. Совершенствование техники индивидуально-верхней и нижней передачи у стенки. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения и в прыжке. 4. Учебная игра в волейбол. 5. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 6. Содействовать в формировании коллективных умений.		2	7 неделя
15-16.	Групповые упражнения с подач через сетку.	1. Совершенствование техники групповых упражнений с подач через сетку. 2. Совершенствование техники приема мяча после подачи. 3. Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. 4. Учебная игра в волейбол. 5. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 6. Содействовать в формировании коллективных умений.	КУ: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	2	8 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
II четверть				14	
Гимнастика (юноши)				14	
17.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой в спортивном зале. 2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. 3. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. 4. Воспитание предельной требовательности к себе.		1	9 неделя
18.	Длинный кувырок через препятствие.	1. Совершенствование техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. 2. Обучение технике длинного кувырка вперед через препятствие на высоте 90 см. 3. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости. 4. Воспитание предельной требовательности к себе.	КУ: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	9 неделя
19.	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове.	1. Закрепление техники длинного кувырка вперед через препятствие на высоте 90 см. 2. Совершенствование техники выполнения упражнения из упора присев силой стойка на голове и руках. 3. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. 4. Воспитание предельной требовательности к себе.		1	10 неделя
20.	Кувырок назад через стойку на руках.	2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед через препятствие на высоте 90 см. 3. Обучение технике кувырка назад через стойку на руках с помощью. 4. Совершенствование техники выполнения упражнения – из упора присев силой стойка на голове и руках. 5. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. 6. Воспитание предельной требовательности к себе.	КУ: стойка на голове и руках.	1	10 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
21.	Стойка на руках.	1. Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие на высоте 90 см. 2. Закрепление техники кувырка назад через стойку на руках с помощью. 3. Обучение технике стойки на руках с помощью. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание интереса к работе.	КУ: длинный кувырок через препятствие.	1	11 неделя
22.	Переворот боком.	1. Совершенствование техники переворота боком. 2. Контроль техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. 3. Закрепление техники стойки на руках с помощью. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание интереса к работе.	КУ: кувырок назад через стойку на руках.	1	11 неделя
23.	Акробатическая комбинация.	1. Совершенствование техники стойки на руках с помощью. 2. Контроль техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. 3. Совершенствование техники переворота боком. 4. Прыжки с гимнастической скакалкой. 5. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 6. Воспитание интереса к работе.	КУ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	12 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
24.	Контроль техники выполнения стойки на руках с помощью.	1. Закрепление комбинации из освоенных акробатических упражнений. 2. Совершенствование техники прыжков в глубину (высота 150-180 см). 3. Контроль техники выполнения стойки на руках с помощью. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание корректности, готовности прийти на помощь.	КУ: стойка на руках с помощью.	1	12 неделя
25.	Контроль техники переворота боком.	1. Контроль техники выполнения переворота боком. 2. Совершенствование комбинации из освоенных акробатических упражнений. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Прыжки с гимнастической скакалкой. 5. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 6. Воспитание корректности, готовности прийти на помощь.	КУ: переворот боком.	1	13 неделя
26.	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. 2. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 115 см). 3. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание корректности, готовности прийти на помощь.	КУ: акробатическая комбинация.	1	13 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
27.	Опорный прыжок.	- ОРУ с гимнастическими обручами. - Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см). - Принять контрольное упражнение: поднимание туловища из исходного положения лежа. - Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: поднимание туловища из исходного положения лежа.	1	14 неделя
28.	Опорный прыжок.	- Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см). - Прохождение гимнастической полосы препятствий. - Прыжки с гимнастической скакалкой. - Упражнения с набивными мячами из положения сидя. - Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: прыжки через скакалку за 1 мин.	1	14 неделя
29.	Контроль техники опорного прыжка.	- Контроль техники опорного прыжка через коня в длину. - Прохождение гимнастической полосы препятствий. - Броски набивного мяча из положения сидя. - Круговая тренировка на 5-7 станциях. - Развитие координационных и силовых способностей. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: опорный прыжок через коня в длину.	1	15 неделя
30.	Гимнастическая полоса препятствий.	- Прохождение гимнастической полосы препятствий на результат. - Круговая тренировка на 5-7 станциях. - Провести беседу о двигательном режиме в дни зимних каникул. - Развитие координационных и силовых способностей. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	КУ: полоса препятствий.	1	15 неделя

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК

Прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 11 класса

Задачи:

- Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и решать задачи игровой деятельности с помощью двигательных действий; формировать конкретные двигательные навыки и умения.
- Оздоровительные:** содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебно-трудовую активность и формировать личностно-значимые свойства и качества.
- Воспитательные:** формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию; воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2	3		4		
		Номера уроков							
		1-7	8-13	14-18	18-32	33-42	43-52	53-57	58-61
1. Основы знаний									
2. Легкая атлетика	14	6							8
3. Баскетбол	20		5				10		5
4. Волейбол	20			5		10		5	
5. Гимнастика	14				14				
Сетка часов	68	16			14	20		18	

11 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>1 четверть</i>				<i>16</i>	
<i>Легкая атлетика</i>				<i>6</i>	
1.	Техника низкого старта и стартового разгона.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой на спортивной площадке. 2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. 3. Развитие скоростных способностей. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Совершенствование техники прыжковых упражнений и развитие скоростно-силовых качеств. 6. Воспитание внимательности и корректности.		1	1 неделя
2.	Финиширование в беге на короткие дистанции	1. Совершенствование техники низкого старта и перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. 2. Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 4. Принять тестовое упражнение – прыжок в длину с места. 5. Воспитание внимательности и корректности.	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	1 неделя
3.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м (тестирование).	1. Совершенствование техники низкого старта и перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. 2. Развитие скоростных способностей. 3. Сов-е техники финиширования в беге на короткие дистанции. 4. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 5. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: бег 30 м.	1	2 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
4.	Передача и прием эстафетной палочки снизу.	1. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. 2. Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки снизу. 3. Принять тестовое упражнение – челночный бег 3х10 м. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя
5.	Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов.	1. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки снизу. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега с 5-7 беговых шагов с преодолением планки на высоте 60-80 см, поставленной за полметра до приземления. 3. Развитие скоростных и координационных способностей. 4. Принять тестовое упражнение – наклон вперед. 5. Развитие общей выносливости. 6. Воспитание самостоятельности, целеустремленности в подготовке к сдаче контрольных тестов.	ТЕСТ: наклон вперед.	1	3 неделя
6.	Прыжок в длину с разбега. Тест: 6-минутный бег.	1. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 5-7 беговых шагов с преодолением планки на высоте 60-80 см, поставленной за полметра до приземления. 2. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 3. Развитие общей выносливости. 4. Совершенствование техники игры «Русская лапта». 5. Воспитание уверенности и внутренней дисциплины.	ТЕСТ: 6-минутный бег.	1	3 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
Баскетбол				5	
7.	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми в спортивном зале. 2. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. 4. Развитие скоростных способностей, быстроты и точность реакций. 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.		1	4 неделя
8-9.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. 3. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся. 4. Развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.	ТЕСТ: подтягивание на перекладине.	2	4 неделя 5 неделя
10-11.	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). 3. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). 4. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.	КУ: ведение – остановка - поворот – бросок со среднего расстояния.	2	5 неделя 6 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
Волейбол			5		
12.	Прием и передача мяча на месте.	1. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах. 3. Учебная игра в волейбол. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Содействовать в формировании коллективных умений.		1	6 неделя
13-14.	Прием и передача мяча после перемещения.	1. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). 2. Совершенствование техники индивидуально-верхней и нижней передачи у стенки. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения и в прыжке. 4. Учебная игра в волейбол. 5. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 6. Содействовать в формировании коллективных умений.		2	7 неделя
15-16.	Групповые упражнения с подач через сетку.	1. Совершенствование техники групповых упражнений с подач через сетку. 2. Совершенствование техники приема мяча после подачи. 3. Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. 4. Учебная игра в волейбол. 5. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 6. Содействовать в формировании коллективных умений.	КУ: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	2	8 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
II четверть				14	
Гимнастика (девочки)				14	
17.	Кувырки вперед и назад.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой в спортивном зале. 2. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 3. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости. 4. Воспитание предельной требовательности к себе.		1	9 неделя
18.	Сед углом.	1. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Совершенствование техники выполнения упражнения сед углом и стойки на лопатках. 3. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости. 4. Воспитание предельной требовательности к себе.	КУ: кувырок вперед-назад слитно.	1	9 неделя
19.	Стоя на коленях наклон назад.	1. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Совершенствование техники выполнения упражнения сед углом и стойки на лопатках. 3. Совершенствование техники выполнения упражнения стоя на коленях наклон назад. 4. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. 5. Воспитание предельной требовательности к себе.		1	10 неделя
20.	Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.	1. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Совершенствование техники выполнения упражнения – сед углом. 3. Совершенствование техники выполнения упражнения – стоя на коленях наклон назад. 4. Учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. 5. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. 6. Воспитание предельной требовательности к себе.	КУ: сед углом.	1	10 неделя

№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
21.	Акробатическая комбинация.	1. Совершенствование техники выполнения упражнения – стоя на коленях наклон назад. 2. Учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках. Контроль техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. 3. Разучивание комбинации из освоенных акробатических упражнений. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание интереса к работе.	КУ: стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.	1	11 неделя
22.	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	1. Обучение технике выполнения полушпагата на бревне, учить прыжку толчком двух со сменой ног. 2. Контроль техники выполнения переворота назад в полушпагат из стойки на лопатках. 3. Закрепление комбинации из освоенных акробатических упражнений. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание интереса к работе.	КУ: переворот назад в полушпагат из стойки на лопатках.	1	11 неделя
23.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1. Совершенствование комбинации из освоенных акробатических упражнений. 2. Закрепление техники выполнения полушпагата на бревне, прыжка толчком двух со сменой ног. Учить соскоку прогнувшись ноги врозь с бревна. 3. Прыжки с гимнастической скакалкой. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание интереса к работе.		1	12 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
24.	Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1. Акробатическое упражнение «мост» с переворотом на одно колено. 3. Совершенствование техники выполнения полушпагата на бревне, прыжка толчком двух со сменой ног, соскока прогнувшись ноги врозь с бревна. 4. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. 5. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 6. Воспитание корректности, готовности прийти на помощь.	КУ: акробатическая комбинация.	1	12 неделя
25.	Акробатическое упражнение «мост» с переворотом на одно колено.	1. Акробатическое упражнение «мост» с переворотом на одно колено. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Прыжки с гимнастической скакалкой. 4. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 5. Воспитание корректности, готовности прийти на помощь.	КУ: акробатическое упражнение «мост» с переворотом на одно колено.	1	13 неделя
26.	Опорный прыжок.	1. Упражнения с набивными мячами. 2. Совершенствование техники опорного прыжка боком через коня в ширину (высота 110 см). 3. Обучение технике опорного прыжка через коня в ширину углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. 4. Прыжки с гимнастической скакалкой. 5. Преодоление полосы препятствий. 6. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. 7. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: сгибание рук в упоре на коленях.	1	13 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
27.	Опорный прыжок.	- ОРУ с гимнастическими обручами. - Закрепление техники опорного прыжка через коня в ширину углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. - Принять контрольное упражнение: поднимание туловища из исходного положения лежа. - Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: поднимание туловища из исходного положения лежа.	1	14 неделя
28.	Опорный прыжок.	- Совершенствование техники опорного прыжка через коня в ширину углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. - Преодоление полосы препятствий. - Прыжки с гимнастической скакалкой. - Упражнения с набивными мячами из положения сидя. - Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и ловкости. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: опорный прыжок через коня в ширину углом к снаряду.	1	14 неделя
29.	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	- Рассказать о гигиене девушек во время занятий гимнастическими упражнениями. - Прохождение гимнастической полосы препятствий. - Принять контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 1 мин. - Развитие координационных и силовых способностей. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: прыжки через скакалку за 1 мин.	1	15 неделя
30.	Гимнастическая полоса препятствий.	- Прохождение гимнастической полосы препятствий на результат. - Круговая тренировка на 5 станциях. - Провести беседу о двигательном режиме в дни зимних каникул. - Развитие координационных и силовых способностей. - Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	КУ: полоса препятствий.	1	15 неделя

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
III четверть				20	
Баскетбол				10	
33.	Ведение мяча со сниженным отскоком.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми в спортивном зале. 2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в парах в нападающей и защитной стойке. 3. Совершенствование техники ведения мяча со сниженным отскоком. 4. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. 5. Воспитание привычки к организованности в работе и планирования своих возможностей.		1	17 неделя
34.	Броски мяча без сопротивления защитников.	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в парах в нападающей и защитной стойке. 2. Совершенствование техники ведения мяча со сниженным отскоком. 3. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди и сверху без сопротивления защитников. 4. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. 5. Воспитание привычки к организованности в работе и планирования своих возможностей.		1	17 неделя
35.	Броски мяча с сопротивлением защитников.	1. Совершенствование техники ведения мяча со сниженным отскоком. 2. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди и сверху без сопротивления защитников. 3. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча и сверху с сопротивлением защитников. 4. Контроль качества штрафных бросков. 5. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание привычки к организованности в работе.	КУ: штрафные броски.	1	18 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
36-37.	Контроль качества бросков мяча с трех точек.	1. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди и сверху без сопротивления защитников. 2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча и сверху с сопротивлением защитников. 3. Совершенствование техники добивания мяча и броска в прыжке. 4. Контроль качества бросков мяча с трех точек: (с острого, тупого углов трапеции и с трехочковой зоны). 5. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание привычки к организованности в работе и планирования своих возможностей.	КУ: броски мяча с трех точек.	2	18 неделя 19 неделя
38.	Техника личной защиты.	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 2. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении). 3. Совершенствование техники личной защиты под своим кольцом, зонной системы защиты. 4. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 5. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.		1	19 неделя
39-40.	Совершенствование тактики игры в защите.	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 2. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите). 3. Совершенствование техники игры (нападение быстрым прорывом, нападение через центрального игрока). 4. Контроль техники ведения мяча с обводкой трех стоек и выполнения броска в два шага. 5. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 6. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: ведение и бросок в два шага.	2	20 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
41-42.	Совершенствование тактики игры в нападении.	1. Действия двух нападающих против одного защитника, нападение быстрым прорывом, нападение через центрального игрока. 2. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 4. Воспитание силы воли, воли к победе.		2	21 неделя
Волейбол					
				10	
43-44.	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча.	1. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом и т.д.). 2. Совершенствование техники индивидуально-верхней и нижней передачи у стенки. 3. Совершенствование техники подачи мяча. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Содействовать в формировании коллективных умений.		2	22 неделя
45-46.	Подача мяча с изменением направления полета мяча.	1. Совершенствование техники передачи мяча в парах. 2. Совершенствование техники подачи мяча с изменением направления полета мяча: в правую и левую часть площадки. 3. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 4. Содействовать в формировании коллективных умений.		2	23 неделя
47-48.	Подача мяча на точность по зонам площадки.	1. Совершенствование техники подачи мяча с изменением направления полета мяча: в правую и левую часть площадки. 2. Совершенствование техники подачи мяча на точность по зонам площадки. 3. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 4. Содействовать в формировании коллективных умений.	КУ: подачи мяча на точность по зонам.	2	24 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
49-50.	Совершенствование техники приема подачи.	1. Совершенствование техники приема подачи и передача мяча в зону 3, передача мяча в зону 4(2). 2. Прием мяча от сетки. 3. Развитие координационных и скоростных способностей. 4. Воспитание нравственных и волевых качеств.	КУ: передача мяча в зону 4(2).	2	25 неделя
51-52.	Нападающий удар.	1. Совершенствование техники приема подачи и передача мяча в зону 3, передача мяча в зону 4(2). 2. Совершенствование техники нападающего удара (в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером). 3. Развитие координационных, скоростных способностей и ловкости. 4. Воспитание нравственных и волевых качеств.		2	26 неделя
VI четверть				16	
Волейбол				5	
53.	Нападающий удар.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми в спортивном зале. 2. Совершенствование техники нападающего удара (в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером). 3. Совершенствование техники нападающего удара (через сетку с собственного набрасывания мяча). 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости. 5. Воспитание дисциплинированности, творческого отношения к игре.		1	27 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
54.	Блокирование нападающих ударов.	1. Совершенствование техники нападающего удара (атакующие удары из зон 2, 3, 4 с передач игрока из зоны 3, 2 и с изменением траектории передачи мяча). 2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов с собственного набрасывания, после перемещения вдоль сетки. 3. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание дисциплинированности.		1	27 неделя
55-56.	Атакующие удары против блокирующего.	1. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов с собственного набрасывания, после перемещения вдоль сетки. 2. Совершенствование техники атакующих ударов против блокирующего. 2. Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, ловкости. 4. Воспитание дисциплинированности, творческого отношения к игре.		2	28 неделя
57.	Тактические действия в нападении и защите.	1. Совершенствование техники атакующих ударов против блокирующего. 2. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). 3. Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, ловкости. 4. Воспитание дисциплинированности, творческого отношения к игре.	КУ: нападающий удар с передачи партнера.	1	29 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
Баскетбол				4	
58.	Техника защитных действий.	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 2. Совершенствование техники защитных действий (против игрока без мяча). 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча (двумя руками сверху и снизу). 4. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 5. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.		1	29 неделя
59.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 2. Совершенствование техники защитных действий (против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. 4. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 5. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.		1	30 неделя
60.	Техника личной защиты.	6. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 7. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении). 8. Совершенствование техники личной защиты под своим кольцом, зонной системы защиты. 9. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 10. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.		1	30 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
61.	Нападение быстрым прорывом.	7. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек из освоенных элементов. 8. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите). 9. Совершенствование техники игры (нападение быстрым прорывом, нападение через центрального игрока). 10. Контроль техники ведения мяча с обводкой трех стоек и выполнения броска в два шага. 11. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. 12. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу.	КУ: ведение и бросок в два шага.	1	31 неделя
<i>Легкая атлетика</i>				7	
62.	Метание мяча в цель. Челночный бег.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту (отталкивание с короткого, среднего и длинного разбегов). 3. Обучение технике метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). 4. Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей. 5. Воспитание привычки к организованности в работе.	ТЕСТ: челночный бег 3х10 м.	1	31 неделя
63.	Прыжок в высоту.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 4. Определение уровня физической подготовленности учащихся. 5. Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей. 6. Воспитание привычки к организованности в работе.	ТЕСТ: наклон вперед.	1	32 неделя

<i>№№ н/н</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
64.	Контроль техники прыжка в высоту.	1. Контроль техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. 2. Совершенствование техники метания мяча на дальность отскока от стены с двух и трех шагов. 3. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 4. Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей. 5. Воспитание привычки к организованности в работе.	КУ: прыжок в высоту.	1	32 неделя
65.	Метание мяча на дальность.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой на спортивной площадке. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов. 4. Обучение технике метания мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. 5. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, общей выносливости. 6. Воспитание умения планировать свои возможности.	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	33 неделя
66.	Прыжок в длину с преодолением планки.	1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с 5-7 беговых шагов с преодолением планки на высоте 60-80 см, поставленной за полметра до приземления. 3. Закрепление техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. 4. Определение уровня физической подготовленности учащихся. 5. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание умения планировать свои возможности.	ТЕСТ: бег 30 м.	1	33 неделя

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
67.	Тестирование.	1. Совершенствование техники бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 2. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники метания мяча на дальность. 4. Определение уровня физической подготовленности учащихся. 5. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. 6. Воспитание умения планировать свои возможности.	ТЕСТ: 6-минутный бег.	1	34 неделя
68.	Тестирование.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми в спортивном зале. 2. Контроль техники прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. 3. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий. 4. Воспитание творческого отношения к игре.	КУ: прыжок в длину с разбега. КУ: метание мяча на дальность.	1	34 неделя

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
Гимназия ДВФУ

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО

Общественная наука и педагог. школа

« 23 » *мая* 20 15 г

Руководитель МО

Акулиничкина (Кулиничкина) И.И.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Гимназии ДВФУ

Н.Г. Каплина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

в 5-9 классе

Срок реализации 2015-2020 учебный год

Учитель СИНЕЛЬНИКОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам (Физическая культура. 5-9 классы: проект. - М.: Просвещение, 2012;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова – М.: Дрофа, 2012.)

- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева», Москва «Просвещение», 2013.

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом от 28 августа 2015 года.

Цель рабочей программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оrientируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его

освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, - входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;

- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для "мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

5-6 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

7-9 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скосанности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно о ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов					Планируемые результаты
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	
1.	Знания о физической культуре	3	3	3	3	3	
1.1.	«История физической культуры»	1	1	1	1	1	Предметные: знать историю и развитие спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать основные направления развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Метапредметные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной
1.2.	«Физическая культура (основные понятия)»	1	1	1	1	1	
1.3.	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	

							деятельности. Личностные: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2	2	2	2	2	
2.1.	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	1	1	1	1	1	Предметные: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные: уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
2.2.	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1	1	1	1	1	
3.	«Физическое совершенствование	63	63	63	63	63	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	4	4	4	4	Предметные: уметь составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; уметь проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных
3.2.	«Спортивно-оздоровительная общеразвивающей направленность	59	59	59	59	88	

3.2.1.	«Гимнастика с основами акробатики»	14	14	14	14	14	физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
3.2.2.	«Легкая атлетика»	17	15	15	15	15	
3.2.3.	«Спортивные игры»	25	27	27	27	27	
	- баскетбол	15	16	16	16	16	
	- волейбол	15	16	16	16	16	Метапредметные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	2	2	2	2	2	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	2	2	2	2	2	Личностные: развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока					

		других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и

включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконаравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное -

конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление добродетельности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественное и эффективное выполнение заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
Физическая культура. Рабочие программы.	Д	
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>		
Стенка гимнастическая	Г	
Козёл гимнастический	Г	
Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
Мост гимнастический подкидной	Г	
Скамейка гимнастическая	Г	
Маты гимнастические	Г	
Мяч малый (теннисный)	К	

Скакалка гимнастическая	К	
Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Спортивные игры		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
Мячи баскетбольные	Г	
Сетка волейбольная	Д	
Мячи волейбольные	Г	
Мячи футбольные	Г	
Насос для накачивания мячей	Д	
Средства доврачебной помощи		
Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь		
Спортивный зал (кабинеты)		
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Программа 5-11 классы А.П.Матвеев, Т.В.Петрова «Дрофа» М.: 2012 учебники:
2. Физическая культура. 5-7 классы/под ред. Г.И. Мейксона .- М.: Просвещение, 2013.
3. Физическая культура. 8-9 классы/под ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2013.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся **5 классов**

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывая возрастно-половые особенности школьников.
2. **Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-10	11-18	19-34		35-44	45-54	55-62	63-70
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	22	10						12	
3. Баскетбол	15		6			9			
4. Волейбол	15				9		6		
5. Гимнастика	16			16					
Сетка часов	68	16		16	18		18		

5 класс I четверть

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Формы контроля	Дата проведения
1.	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Техника беговых упражнений и высокого старта.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Устный опрос	1 нед.
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (тестирование).	Регулятивные: организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Текущий	1 нед.
3.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м (тестирование).	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	2 нед.
4.	Челночный бег 3х10 м (тестирование).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	2 нед.
5-6.	Сов-ть технику финиширования. Бег 60 м. Учить технике эстафетного бега.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	3 нед.

7-8.	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Текущий	4 нед.
9.	Метание малого мяча на результат. Подтягивание на перекладине (тестирование).	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Индивидуальный	5 нед.
10.	Тестирование выносливости (бег 6 минут).	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	5 нед.
11.	Стойки и передвижения баскетболиста.	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Текущий	6 нед.
12.	Техника остановки в два шага.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	6 нед.

	Движения в стойке на месте и в движении.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	7 нед.
14.	Контроль техники ловли и передачи мяча, указки от груди.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	7 нед.
15.	Повороты на месте в стойке. Ведение мяча.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	8 нед.
16.	Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Контроль техники ведения мяча.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Коррективная техники	8 нед.

№ п/п	Наименование	Учет четверть Содержание образовательных результатов	Контроль	Формы контроля
17.	Лазанье по канату в два приема. Кувырок вперед в группировке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	9 нед
18.	Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок назад в группировке.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	9 нед
19.	Контроль техники выполнения кувырков вперед.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	10 нед
20.	Контроль техники выполнения кувырка назад.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	100 нед

21.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	11 нед
22 - 23.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	11-12 нед.
24.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	12 нед
25.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	13 нед
26.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	13 нед

27.	Заставить ребенка к движению и активности в ширину.	Познавательных задач; Мотивация: умение организовать и осуществлять деятельность, ориентацию и организацию своего поведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Теоретический	14 нед
28.	Контроль техники выполнения прыжков скакалки.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: умение ориентироваться в пространстве, роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение участвовать и диалог на уроке, умение слушать и понимать других.	Коррективная техника	14 нед
29 - 30.	Прыжки скакалки прыжков через скакалку. Упражнения на преодоление препятствий.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов	Индивидуальный	15 нед
31.	Упражнения на преодоление препятствий в упоре лежа.	Регулятивные: умение осуществлять контроль, самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: умение ориентироваться в пространстве, роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед
32.	Упражнения на преодоление препятствий в упоре лежа на спине. Подвижные игры, эстафеты.	Регулятивные: умение осуществлять контроль, самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, умения средства ее осуществления. Познавательные: умение ориентироваться в пространстве, роли и значении физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед

№ п/п	Тема урока	Цели деятельности учащихся	Формы контроля	Дата пробе- дения
33	Обучение защитной стойке боксёра. Закрепление навыка отбивания мяча в прыжке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в жизни человека, умение ориентироваться в пространстве Коммуникативные: умение работать в группе, учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	17.05
35-36.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: умение ориентироваться в пространстве как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	18 неделя
	Контроль техники передачи мяча двумя руками на уровне груди (на месте и в движении).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе, находить общее понимание и договариваться, формировать умение сотрудничать на уроке и учёта интересов.	Текущий	19 неделя

39.	Одним и двумя руками выполнять броски.	Коммуникативные: умение договариваться, находить пути достижения целей, в том числе альтернативы, уметь убеждать. Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Коррек- ровка техники	19-20 неделя
40.	Уметь бросать мяч одной рукой с одной и с двух ног.	Развивающие: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, понимание ее осуществления. Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Индивиду- альный	20 неделя
41.	Игровые приемы в баскетболе.	Развивающие: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, понимание ее осуществления. Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Коррек- ровка техники	21 неделя
42.	Соблюдать правила поведения на площадке.	Развивающие: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, понимание ее осуществления. Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Индивиду- альный	21 неделя
44.	Приемы передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	Развивающие: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, понимание ее осуществления. Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Мотивационные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Текущий	22 неделя

45.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	23 неделя
46 - 47.	Нижняя прямая подача мяча.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	23-24 неделя
48.	Контроль приема и передачи мяча.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	24 неделя
49.	Совершенствование изученных приемов волейбола.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	25 неделя
50.	Контроль техники нижней прямой подачи мяча.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	25 неделя

<i>IV четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы конт-роля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
51 - 52.	Совершенствов-е техники приема и передачи мяча в парах.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Текущий	26 нед
53 - 54.	Совершенствов-е техники нижней прямой подачи мяча	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи-ровка техники	27 нед
55 - 56.	Совершенствован-ие изученных приемов волейбола.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректи-ровка техники	28 нед
57 - 58.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование: прыжок в длину с места.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	29 нед
59.	Контроль техники прыжка в высоту.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	30 нед

60.	Учить технику низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивидуальный	30 нед
61 - 62.	Сов-ть технику финиширования. Челночный бег 3х10 м. Учить технике эстафетного бега.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивидуальный	31 нед
63 - 64.	Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность с 3-4 шагов разбега.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	32 нед
65 - 66.	Тестирование: подтягивание. Учить технике эстафетного бега. Игра «Русская лапта».	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	33 нед
67 - 68.	6-ти минутный бег. Игра «Русская лапта».	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивидуальный	34 нед

ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся **6 классов**

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. **Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-9	10-16	17-32		33-40	41-50	51-56	57-68
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	21	9						12	
3. Баскетбол	15		7		8				
4. Волейбол	16					10	6		
5. Гимнастика	16			16					
Сетка часов	68	16		16	18		18		

6 класс I четверть

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
1.	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Техника беговых упражнений и высокого старта.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Устный опрос	1 нед.
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (тестирование).	Регулятивные: организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Текущий	1 нед.
3.	Совершенствован ие техники высокого старта. Бег 30 м (тестирование).	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	2 нед.
4.	Челночный бег 3х10 м (тестирование).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	2 нед.
5.	Сов-ть технику финиширования. Бег 60 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	3 нед.

6-7.	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега. Эстафетный бег.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Текущий	3-4 нед.
8.	Метание малого мяча на результат. Подтягивание на перекладине (тестирование).	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Индивидуальный	4 нед.
9.	Тестирование выносливости (бег 6 минут).	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значения физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	5 нед.
10.	Стойки и передвижения баскетболиста.	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Текущий	5 нед.
11.	Остановка в два шага после ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	6 нед.

12.	Сов-ние техники ведения мяча правой и левой рукой.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	6 нед.
13.	Контроль техники остановки в два шага после ведения мяча и ловли.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	7 нед.
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменной мест.Контроль техники ведения мяча.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	7 нед.
15.	Контроль техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди со сменной мест.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	8 нед.
16.	Бросок мяча в корзину одной рукой с места и в движении.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	8 нед.

<i>II четверть</i>				
<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата проведения</i>
17.	Лазанье по канату в два приема. Кувырок вперед в группировке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	9 нед
18.	Кувырок назад в группировке. Связка кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	9 нед
19.	Контроль техники выполнения кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	10 нед
20.	Контроль техники выполнения кувырка назад.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	10 нед

21.	Контроль техники лазанья по канату.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	11 нед
22 - 23.	Разучивание акробатической комбинации.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	11-12 нед.
24.	«Мост» из и.п. лежа. Стойка на голове согнувшись.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	12 нед
25.	Совершенствование акробатической комбинации.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	13 нед
26.	Опорный прыжок через «козла» в ширину.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	13 нед

27.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	14 нед
28.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	14 нед
29 - 30.	Контроль техники прыжков через скакалку. Преодоление полосы препятствий.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	15 нед
31.	Тестирование по сгибанию рук в упоре лежа.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед
32.	Тестирование по подниманию туловища из и.п. лежа на спине. Подвижные игры, эстафеты.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед

III четверть

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
33.	Совершенствован ие освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	17 нед
34 - 35.	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	17-18 нед
36.	Контроль техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди (на месте и в движении).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	18 нед

37 - 38.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректировка техники	19 нед
39.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	20 нед
40.	Контроль изученных игровых приемов в баскетболе.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	20 нед
41.	Основная стойка волейболиста, передвижения по площадке.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	21 нед
42 - 43.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	21-22 нед

44 - 45.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	22-23 нед
46 - 47.	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректи- ровка техники	23-24 нед
48.	Контроль техники приема и передачи мяча.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивиду-- альный	24 нед
49.	Совершенствован- ие изученных приемов волейбола.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи- ровка техники	25 нед
50.	Контроль техники нижней прямой подачи мяча.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивиду- альный	25 нед

<i>IV четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы конт-роля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
51 - 52.	Совершенствовани е изученных приемов игры волейбол.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Текущий	26 нед
53 - 54.	Контроль техники нижней и верхней подачи. Контрольный тест на знание правил игры.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи- ровка техники	27 нед
55 - 56.	Совершенство-ние отдельных комбинаций в волейболе.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректи- ровка техники	28 нед
57 - 58.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование: прыжок в длину с места.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	29 нед
59.	Контроль техники прыжка в высоту.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	30 нед

60.	Сов-ть технику низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	30 нед
61 - 62.	Сов-ть технику финиширования. Челночный бег 3х10 м.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	31 нед
63 - 64.	Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность 3-4 шагов разбега.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	32 нед
65 - 66.	Тестирование: подтягивание на перекладине, 6-ти минутный бег. Игра «Русская лапта».	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	33 нед
67 - 68.	Учить технике эстафетного бега. Игра «Русская лапта».	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	34 нед

ГODOVой ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7 классов

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. **Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-10	11-16	17-32		33-41	42-50	51-58	59-68
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	18	8						10	
3. Баскетбол	17		8		9				
4. Волейбол	17					9	8		
5. Гимнастика	16			16					
Сетка часов	68	16		16	18		18		

7 класс I четверть

№ п/ п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Формы контроля	Дата прове- дения
1.	Инструктаж по ТБ. Техника беговых упражнений и высокого старта.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Устный опрос	1 нед.
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (тестирование).	Регулятивные: организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Текущий	1 нед.
3.	Совершенствовани е техники высокого старта и стартового разгона. Бег 30 м (тестирование).	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	2 нед.
4.	Челночный бег 3х10 м и (тестирование).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	2 нед.
5.	Сов-ть технику спринтерского бега. Финиширование. Бег 60 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи-ровка техники	3 нед.

6.	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Текущий	3 нед.
7.	Метание малого мяча на результат. Подтягивание на перекладине (тестирование).	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Индивидуальный	4 нед.
8.	Тестирование выносливости (бег 6 минут).	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	4 нед.
9.	Стойки, передвижения баскетболиста.	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Текущий	5 нед.
10.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	5 нед.

11 - 12.	Совершенствовани е техники ведения мяча правой и левой рукой.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	6 нед.
13.	Контроль техники ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	7 нед.
14.	Соверш-ние техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректи- ровка техники	7 нед.
15.	Сов-ние техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректи- ровка техники	8 нед.
16.	Контроль техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	8 нед.

II четверть

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
17.	Лазанье по канату в три приема. Кувырок вперед в группировке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	9 нед
18.	Связка кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	9 нед
19.	Контроль техники выполнения кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	10 нед
20.	Совершенствование акробатических упражнений.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	10 нед

21.	Контроль техники лазанья по канату.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	11 нед
22 - 23.	Разучивание акробатической комбинации.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	11-12 нед.
24.	Прыжки на скакалке. Стойка на голове и руках согнувшись.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	12 нед
25.	Совершенствование акробатической комбинации.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	13 нед
26.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	13 нед

27.	Опорный прыжок. Контроль техники выполнения стойки на голове и руках согнувшись.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	14 нед
28.	Контроль техники прыжков через скакалку. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	14 нед
29 - 30.	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Преодоление полосы препятствий.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	15 нед
31.	Тестирование по сгибанию рук в упоре лежа. Круговая тренировка.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед
32.	Тестирование по подниманию туловища из и.п. лежа на спине. Круговая тренировка.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед

III четверть

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
33 - 34.	Совершенствовани е освоенных элементов техники перемещения. Обучение ловле и передаче мяча в тройках.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	17 нед
35.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	18 нед
36 - 37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	18-19 нед

38 - 39.	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректировка техники	19-20 нед
40.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	20 нед
41.	Контроль изученных игровых приемов.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	21 нед
42.	Основная стойка волейболиста, передвижения по площадке.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	21 нед
43 - 44.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	22 нед

45 - 46.	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	23 нед
47.	Прием мяча после подачи.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	24 нед
48.	Контроль техники приема и передачи мяча снизу.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	24 нед
49.	Совершенствование изученных приемов.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	25 нед
50.	Контроль техники верхней и нижней прямой подачи мяча.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	25 нед

<i>IV четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы конт-роля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
51 - 52.	Совершенство-ние изученных приемов игры в волейбол.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Текущий	26 нед
53 - 54.	Прямой нападающий удар в парах.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи-ровка техники	27 нед
55 - 56.	Совершенствова-ние отдельных комбинаций в волейболе.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректи-ровка техники	28 нед
57 - 58.	Тактика игры в нападении. Контрольный тест на знание правил игры.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	29 нед
59 - 60.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Индивиду-альный	30 нед

61.	Совер-е техники низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	31 нед
62 - 63.	Контроль техники высокого старта. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	31-32 неделя
64 - 65.	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	32-33 нед
66.	Контроль техники метания малого мяча на дальность.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	33 нед
67 - 68.	Сов-е тактики ускорений и перебежек, действий игрока при осаливании в игре «Русская лапта».	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	34 нед

ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 8 классов

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. **Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-10	11-16	17-32		33-41	42-50	51-58	59-68
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	18	8						10	
3. Баскетбол	17		8		9				
4. Волейбол	17					9	8		
5. Гимнастика	16		16						
Сетка часов	68	16		16		18		18	

8 класс I четверть

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
1.	Инструктаж по ТБ. Техника беговых упражнений и высокого старта.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Устный опрос	1 нед.
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (тестирование).	Регулятивные: организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Текущий	1 нед.
3.	Совершенствовани е техники высокого старта и стартового разгона. Бег 30 м (тестирование).	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индиви- дуальный	2 нед.
4.	Челночный бег 3х10 м и (тестирование).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индиви- дуальный	2 нед.
5.	Сов-ть технику спринтерского бега. Финиширование. Бег 60 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи- ровка техники	3 нед.

6.	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега.	Регулятивные:приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Текущий	3 нед.
7.	Метание малого мяча на результат. Подтягивание на перекладине (тестирование).	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Индивидуальный	4 нед.
8.	Тестирование выносливости (бег 6 минут).	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	4 нед.
9.	Стойки, передвижения баскетболиста.	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Текущий	5 нед.
10.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	5 нед.

11 - 12.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	6 нед.
13.	Контроль техники ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	7 нед.
14.	Совершение техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Коррективная техники	7 нед.
15.	Совмещение техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Коррективная техники	8 нед.
16.	Контроль техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	8 нед.

<i>II четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
17.	Лазанье по канату в три приема. Кувырок вперед в группировке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	9 нед
18.	Связка кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	9 нед
19.	Контроль техники выполнения кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	10 нед
20.	Контроль техники: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; девочки – «мост» из положения стоя.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	10 нед

21.	Контроль техники лазанья по канату.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	11 нед
22 - 23.	Разучивание акробатической комбинации.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	11-12 нед.
24.	Прыжки на скакалке. Стойка на голове и руках согнувшись.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	12 нед
25.	Совершенствование акробатической комбинации.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	13 нед
26.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	13 нед

27.	Опорный прыжок. Контроль техники выполнения стойки на голове и руках согнувшись.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	14 нед
28.	Контроль техники прыжков через скакалку. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	14 нед
29 - 30.	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Преодоление полосы препятствий.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	15 нед
31.	Тестирование по сгибанию рук в упоре лежа. Круговая тренировка.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед
32.	Тестирование по подниманию туловища из н.п. лежа на спине. Круговая тренировка.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	16 нед

		III четверть		
№ п/ п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Формы контроля	Дата прове- дения
33 - 34.	Совершенствовани е освоенных элементов техники перемещения. Обучение ловле и передаче мяча в тройках.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	17 нед
35.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	18 нед
36 - 37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	18-19 нед

38 - 39.	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректировка техники	19-20 нед
40.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	20 нед
41.	Контроль изученных игровых приемов.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	21 нед
42.	Основная стойка волейболиста, передвижения по площадке.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	21 нед
43 - 44.	Прием мяча снизу двумя руками.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	22 нед

45 - 46.	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	23 нед
47.	Прием мяча после подачи.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	24 нед
48.	Контроль техники приема и передачи мяча снизу.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	24 нед
49.	Прямой нападающий удар.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	25 нед
50.	Контроль техники прямого нападающего удара.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	25 нед

<i>IV четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы конт-роля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
51 - 52.	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Текущий	26 нед
53 - 54.	Прямой нападающий удар в парах.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	27 нед
55 - 56.	Совершенствование отдельных комбинаций в волейболе.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректировка техники	28 нед
57 - 58.	Тактика игры в защите и нападении.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	29 нед
59 - 60.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Индивидуальный	30 нед

61.	Совер-е техники низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	31 нед
62 - 63.	Контроль техники высокого старта. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	31-32 неделя
64 - 65.	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	32-33 нед
66.	Контроль техники метания малого мяча на дальность.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	33 нед
67 - 68.	Сов-е техники ударов битой по мячу и ловли мяча с лета в игре «Русская лапта».	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	34 нед

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся **9 классов**

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. **Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-10	11-16	17-32		33-41	42-50	51-58	59-68
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	16	8						8	
3. Баскетбол	18		8		10				
4. Волейбол	18					8	10		
5. Гимнастика	16			16					
Сетка часов	68	16		16		18		18	

9 класс I четверть

№ п/ п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Формы контроля	Дата прове- дения
1.	Инструктаж по ТБ. Техника беговых упражнений и высокого старта.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Устный опрос	1 нед.
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (тестирование).	Регулятивные: организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Текущий	1 нед.
3.	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Бег 30 м (тестирование).	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	2 нед.
4.	Челночный бег 3х10 м и (тестирование).	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	2 нед.
5.	Сов-ть технику спринтерского бега. Финиширование. Бег 60 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	3 нед.

6.	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега.	Регулятивные: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно Познавательные: овладение сведениями о физической культуре Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Текущий	3 нед.
7.	Метание малого мяча на результат. Подтягивание на перекладине (тестирование).	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Индивидуальный	4 нед.
8.	Тестирование выносливости (бег 6 минут).	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	4 нед.
9.	Стойки, передвижения баскетболиста. Штрафной бросок.	Регулятивные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Текущий	5 нед.
10.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	5 нед.

11 - 12.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуальный	6 нед.
13.	Совладение техники броска мяча в корзину с трехочковой линии.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	7 нед.
14.	Совершенствование техники броска в кольцо со средней дистанции.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Коррективная техники	7 нед.
15.	Совладение техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Коррективная техники	8 нед.
16.	Контроль техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	8 нед.

<i>II четверть</i>				
<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата прове- дения</i>
17.	Лазанье по канату в три приема. Кувырок вперед в группировке.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	9 нед
18.	Связка кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	9 нед
19.	Контроль техники выполнения кувырков вперед и назад слитно.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	10 нед
20.	Совершенствование акробатических упражнений.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	10 нед

21.	Контроль техники лазанья по канату.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Индивидуальный	11 нед
22 - 23.	Разучивание акробатической комбинации.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	11-12 нед.
24.	Прыжки на скакалке. Стойка на голове и руках согнувшись.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Текущий	12 нед
25.	Совершенствование акробатической комбинации.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Коррективная техники	13 нед
26.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	13 нед

27.	Опорный прыжок. Контроль техники выполнения стойки на голове и руках.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	14 нед
28.	Контроль техники прыжков через скакалку. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	14 нед
29 - 30.	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Преодоление полосы препятствий.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Индивидуал ьный	15 нед
31.	Тестирование по сгибанию рук в упоре лежа. Круговая тренировка.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуал ьный	16 нед
32.	Тестирование по подниманию туловища из и.п. лежа на спине. Круговая тренировка.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуал ьный	16 нед

<i>III четверть</i>				
<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Дата проведения</i>
33 - 34.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках с продвижением вперед.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	17 нед
35.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректировка техники	18 нед
36 - 37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	18-19 нед

38 - 39.	Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от плеча с места. Штрафной бросок.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Корректировка техники	19-20 нед
40.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	20 нед
41.	Тактические действия в нападении.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	21 нед
42.	Тактика игры в защите.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	21 нед
43 - 44.	Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча, стоя спиной к партнеру.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	22 нед

45 - 46.	Передача мяча у сетки. Прием мяча снизу двумя руками.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Текущий	23 нед
47.	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Корректировка техники	24 нед
48.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	24 нед
49.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	25 нед
50.	Контроль техники прямого нападающего удара. Одиночное блокирование.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	25 нед

<i>IV четверть</i>				
<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Формы конт-роля</i>	<i>Дата проведения</i>
51 - 52.	Передача мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отскочившего от сетки.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Текущий	26 нед
53 - 54.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	27 нед
55 - 56.	Совершенствование отдельных комбинаций в волейболе.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректировка техники	28 нед
57 - 58.	Техника защитных действий. Одиночное блокирование.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	29 нед
59 - 60.	Совершенствование тактики игры в нападении.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Индивидуальный	30 нед

61.	Совер-е техники низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	31 нед
62 - 63.	Контроль техники высокого старта. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	31-32 неделя
64 - 65.	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	32-33 нед
66.	Контроль техники метания малого мяча на дальность.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	33 нед
67 - 68.	Сов-е техники в игре «Русская лапта».	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Индивиду- альный	34 нед