

Приложение к Основной образовательной программе
среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №64

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2017 г. Председатель МО Т.А. Гудорова 	Согласовано на заседании НМС Протокол №1 от «31» августа 2017 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова 	Утверждено Директор МБОУ СОШ №64 Г.И. Газенкамиф от «31» августа 2017 г. 
---	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре**

Класс	10 АБВ
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Количество контрольных работ в год	2
Количество самостоятельных работ в год	

ФИО учителя Кирпиченко Б.С.

Уровень: базовый

2017-2018 учебный год

Планируемые предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые метапредметные результаты

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 доброжелательности 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, качественно повышающих результативность выполнения 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.

Планируемые личностные результаты

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 перенапряжения 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 деятельности;
- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретическая часть:

- Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.
- Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.
- Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).
- Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть:

- **Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.
- Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.
- Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.
- Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.
- разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.
- Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Стигание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы

атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

- Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

- Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры

- Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

- Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

- Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты:

- Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

- «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

- Формы контроля и критерии оценки

- Основными формами контроля являются зачетные занятия.

- Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;

- общая физическая подготовленность;

- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.

- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тематическое планирование по физической культуре (10 класс)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	84	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	12	12
1.6	Баскетбол	21	21
	Итого	102	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (девушки)

№ урока	№ урока по теме	Урок	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Контроль	УУД	Дата проведения		Домашнее задание	
									план	факт		
Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов												
1	1	Спринтерский бег	4/1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа эстафетные палочки		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.			Правила по Т.Б. на уроках ФК	
2	2		1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег.	Закрепления изученного	Эстафетные палочки					§22 стр.112-121 прочитать	
3	3		1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м					
4	4		1	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м					
5	1	Прыжок в длину с разбега	4/1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м					
6	2		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка					Отв. на вопр. №1,2 стр.122	
7	3		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места					

8	4		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы»	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега			Отв. на вопр. №3,4 стр.122
9	1	Метание мяча	4/1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи				Выполнить задание №1 стр.122
10	2		1	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники.	Закрепления изученного	граната				Выполнить задание №2 стр.122
11	3		1	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м			
12	4		1	Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность			

Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13	1	Ведение мяча	3/1	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.		ТБ на уроках баскетбола
14	2		1	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.		§17 стр.67-73 прочитать
15	3		1	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные		Отв. на вопр.№1 стр.73

16	1	Передачи мяча	3/1	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.			Отв. на вопр.№2 стр.73
17	2		1	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий				Отв. на вопр.№3 стр.73
18	3		1	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа				Выполнить задания №1,2 стр.74
19	1	Защитные действия баскетболиста	2/1	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				§1 стр.8-10 прочитать	
20	2		1	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением			Отв. на вопр. №1-3 стр. 10	
21	1	Броски мяча в корзину	4/1	Броски мяча в кольцо в прыжке	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				Выполнить задание стр.11	
22	2		1	Броски мяча в кольцо в прыжке.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				§2 стр11-13 прочитать	
23	3		1	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				Отв. на вопр. №1,2 стр.13	
24	4		1	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: штрафной бросок				
25	1	Технико-	9/1	Индивидуальные	Ознакомления	Баскетбольные				Отв. на	

		тактические действия		тактические действия в защите.	с новым материалом	мячи					вопр. №3,4 стр.13
26	2		1	Индивидуальные тактические действия в защите.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи					Выполнить задание стр.13
27	3		1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					§3 стр.13-18 прочитать
28	4		1	Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№1 стр.18
29	5		1	Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№2 стр.18
30	6		1	Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№3 стр.18
31	7		1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи					Выполнить задание №1 стр.18
32	8		1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи					Выполнить задание №2 стр.18
33	9		1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					

Раздел III. Гимнастика -24 часа

34	1	Висы и упоры	2/1	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя	<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать			Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики.
35	2		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты					§21 стр.100-111 прочитать

				<i>воспитания.</i>				свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.				
36	1	Акробатика	3/1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя	<i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.			Отв. на вопр.№1 стр.111	
37	2		1	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические			<i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.			Отв. на вопр.№2-3 стр.111
38	3		1	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	комбинированный	Маты гимнастические						
39	1	Упражнения в равновесии и/лазание по канату	3/1	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закрепления изученного	Маты гимнастические.ск аклка	Срез: прыжки через скакалку					
40	2		1	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, бревно, канат	Срез: наклон вперед из п. сидя					
41	3		1	Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне					
42	1	Опорный прыжок	4/1	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик.конь					Выполнить задание №1 стр.111	
43	2		1	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик.конь					Выполнить задание №2 стр.111	
44	3		1	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик.конь					§4 стр.18-21 прочитать	
45	4		1	Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик.конь	КУ: опорный прыжок					
46	1	Элементы ритмической гимнастик	11/1	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр					Отв. на вопр. №1 стр.21	

47	2	и	1	Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				Отв. на вопр. №1 стр.21
48	3		1	Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание №1 стр.21
49	4		1	Упражнения стоя	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание №2 стр.21
50	5		1	Упражнения сидя и лежа	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание №3 стр.21
51	6		1	Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				§5 стр.22-23 прочитать
52	7		1	Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				Отв. на вопр. №1-3 стр.23
53	8		1	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание №1 стр.23
54	9		1	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание №2 стр.23
55	10		1	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации						
56	11		1	Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				§6 стр.24-26 прочитать Отв. на вопр. №1-4 стр.26
57	12		1	Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				Выполнить задание стр.26

Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов

58	1	Виды лыжных ходов	7/1	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i>	Применения знаний и умений	Лыжи			<i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
----	---	-------------------	-----	--	----------------------------	------	--	--	---	--

59	2		1	Попеременный четырехшажный ход.	Закрепления изученного	Лыжи		ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать. <i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.			§23 стр.122-123 прочит.
60	3		1	Попеременный четырехшажный ход.	Применения знаний и умений	Лыжи					§23 стр.123-128 прочит.
61	4		1	Попеременный четырехшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи					Отв. на вопр.№1 стр.132
62	5		1	Коньковый ход.	Закрепления изученного	Лыжи					Отв. на вопр.№2 стр.132
63	6		1	Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи					Отв. на вопр.№3 стр.132
64	7		1	Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи					Выполнить задание №1 стр.132
65	1	Приемы торможения.	3/1	Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи					Выполнить задание №1 стр.132
66	2		1	Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи				§7 стр.26-32 прочитайте	
67	3		1	Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения				
68		Лыжные гонки	2/1	Передвижение на лыжах до 6 км	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи				Отв. на вопр.№1-6 стр.32	
69			1	Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км			Выполнить задание №1-6 стр.33	

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

70	1	Прием и передача мяча	4/1	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг	<i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях;			Правила пол Т.Б. на уроках волейбола.
71	2		1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки					§19 стр.82-92 прочитайте

				перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.				осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.				
72	3		1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; превосходить итоговые и промежуточные результаты .				
73	4		1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча		<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.			
74	1	Технико-тактические действия игроков	3/1	Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				<i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.		
75	2		1	Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи		Выполнить задания №1,2 стр.92				
76	3		1	Прямой нападающий удар.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар					
77	6		Подача мяча	6/1	Нижняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		§8 стр.33-35 прочитайте			
78	7	1		Нижняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		Отв. на вопр.№1-4 стр.35				
79	8	1		Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача					
80	1	1		Верхняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		Выполнить задание стр.36				
81	2	1		Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		§9 стр.36-38 прочитайте				
82	3	1		Верхняя прямая	Применения	Волейбольные	КУ: верхняя					

				подача.	знаний и умений	мячи	прямая подача			
83	1	Тактические действия	11/1	Одиночное блокирование.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				Отв. на вопр.№1-3 стр.39
84	2		1	Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				Выполнить задание №1,2 стр.39
85	3		1	Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирование			
86	4		1	Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				§10 стр.39-42 прочитать
87	5		1	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				Отв. на вопр.№1-4 стр.42
88	6		1	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирование			
89	7		1	Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				Выполнить задание стр.42
90	8		1	Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				§11 стр.43-44 прочитать
91	9		1	Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи				Отв. на вопр.№1-5 стр.45
92	10		1	Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизации и знаний	Волейбольные мячи				Выполнить задание стр.45
93	11		1	Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизации и знаний	Волейбольные мячи				

Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов

94	1	Прыжок длину с разбега	3/1	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с		§12 стр.45-49 прочитать
95	2		1	Прыжок в длину с разбега способом	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места			Отв. на вопр. №1,2

				«ножницы». Элементы техники.				поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.			стр.49
96	3		1	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега				Выполнить задания №1-4 стр.49
97	1		1	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации							
98	2	Прыжок в высоту с разбега	2/1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты					§13 стр.50-52 прочитайте Отв. на вопр. №1-3 стр.53
99	3		1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применения знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега			Выполнить задания №1,2 стр.53	
100	1	Спринтерский бег	3/1	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 60				
101	2		1	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м				
102	3		1	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер					