

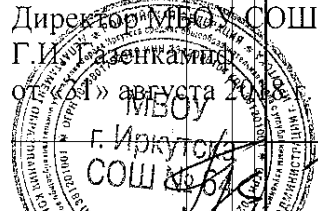


Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №64

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2018 г. Председатель МО М. А. Трускова 	Согласовано на заседании НМС Протокол №1 от «30» августа 2018 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова 	Утверждено Директор МБОУ СОШ №64 Г.И. Азенкина от «30» августа 2018 г. г. Иркутск СОШ №64 
--	---	---

Рабочая программа по физической культуре

Класс	10 а, б, в
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

2018-2019 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, 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 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. Сгибание, 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 в 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 лыжника. 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 (м)		XI (м.)
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	

ПРИЛОЖЕНИЕ

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

№ урока	№ урока по теме	Урок	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Контроль	УУД	Дата		Домашнее задание
									проведения	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		Познавательные: 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.	01.09. 10.09. 10.09. 10.09. 10.09.		Правила по Т.Б. на уроках ФК
2	2	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.	1	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.	Закрепления изученного	Эстафетные палочки		08.09. 10.09. 10.09. 10.09. 10.09.		\$22 стр. 112-121 прочитать	
3	3	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м	09.09. 10.09. 10.09. 10.09.			
4	4	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	1	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м	14.09. 10.09. 10.09. 10.09.			
5	1	Прыжок в длину с разбега	4/1	Прыжок в длину способом «протгувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, трабли, рулетка	Срез: 1000м	14.09. 10.09. 10.09. 10.09.			
6	2	Прыжок в длину способом «протгувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	1	Прыжок в длину способом «протгувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, трабли, рулетка		16.09. 05.09. 09.09. 10.09.		Отв. на вопрос. №1,2 стр. 122	
7	3	Прыжок в длину способом «протгувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения.	1	Прыжок в длину способом «протгувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	Прыжковая яма, трабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места	10.09. 05.09. 09.09. 10.09.			

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		1109 114 115 113	Отв. на вопр. №3,4 стр.122
9	1	4/1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи			1308 114 113	Выполнить задание №1 стр.122
10	2	1	Метание гранаты (500г) из различных положений. Элементы техники.	Закрепления изученного	граната			1309 115 114	Выполнить задание №2 стр.122
11	3	1	Метание гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3х10м		1809 104 105 113	
12	4	1	Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность		3009 105 114	

Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13	1	3/1	Ведение мяча с приемами обыгрывания защитника. Основные тактико-технические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			3009 114 113	ТБ на уроках баскетбола
14	2	1	Ведение мяча с поворотом. Совершенное олимпийское движение, цели и задачи.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			05.10. 114 113	\$17 стр.67-73 прочитайте
15	3	1	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча		01.10. 114 113	Отв. на вопр. №1 стр.73

Познавательные: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добываться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные

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.	Отв. на вопр. №2 стр.73
17	2		1	Передачи мяча одной рукой спиной, боком в движении	Комбинирован	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой	личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	Отв. на вопр. №3 стр.73
18	3		1	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Предельный Срез: понимание 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 прочесть	
20	2		1	Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	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 стр.11-13 прочесть	
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	

26	2	тактические действия в защите.	1	Индивидуальные тактические действия в защите.	тактические действия в защите.	с новым материалом	мячи					вопр. №3,4 стр.13
27	3	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	тактические действия в нападении.	Закрепления знаний и умений	Баскетбольные мячи					Выполнить задание стр.13
28	4	Командные тактические действия. Зонная защита	1	Командные тактические действия. Зонная защита	Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи					\$3 стр.13-18 прочитать
29	5	Командные тактические действия. Зонная защита	1	Командные тактические действия. Зонная защита	Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№1 стр.18
30	6	Командные тактические действия. Зонная защита	1	Командные тактические действия. Зонная защита	Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления знаний и умений	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№2 стр.18
31	7	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревонований.	1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревонований.	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревонований.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи					Отв. на вопр.№3 стр.18
32	8	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи					Выполнить задание №1 стр.18
33	9	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	1	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					Выполнить задание №2 стр.18
Раздел III. Гимнастика -24 часа												
34	1	Висы и упоры	2/1	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя	Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнение упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.	25.11 А Б В		Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики.
35	2	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать	30.11 А Б В		\$21 стр.100-111 прочитать

36	1	Акробатика	3/1	воспитания. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя	свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.	02.12 А Б В	Отв. на вопр. №1 стр.111
37	2		1		Закрепления изученного	Маты гимнастические		<i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать поддержку в сотрудничестве взаимопомощь.	02.12 А Б В	Отв. на вопр. №2-3 стр.111
38	3		1	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	комбинированный	Маты гимнастические		<i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и добросовестность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	02.12 А Б В	
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. скакалка	Срез: прыжки через скакалку		02.12 А Б В	
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		02.12 А Б В	
41	3		1	Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне		14.12 А Б В	
42	1	Опорный прыжок	4/1	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			16.12 А Б В	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			16.12 А Б В	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			18.12 А Б В	§4 стр.18-21 прочитать
45	4		1	Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь	КУ: опорный прыжок		18.12 А Б В	
46	1	Акробатика	11/1	Длинный кувырок, выход на руки, стойка на руках, на голове	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические,			23.12 А Б В	Отв. на вопр. №1 стр.21
47	2		1	Кувырки, стойка на руках	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			18.12 А Б В	Отв. на вопр. №1

48	3		1	Длинный кувырок, акробатическая комбинация	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			стр. 21 Выполнить задание №1 стр. 21	
49	4		1	Акробатические упражнения	Применения знаний на практике	Маты гимнастические,			Выполнить задание №2 стр. 21	
50	5		1	Упражнения сила и лежа	Знакомления с новым материалом	Маты гимнастические,			41.01, Выполнить задание №3 стр. 21	
51	6		1	Упражнения сила и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			19.01 Выполнить задание №3 стр. 21	
52	7		1	Акробатические упр	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			18.01 §5 стр. 22-23 прочитать	
53	8		1	Стойка на руках, голове, кувырки	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			20.01 Отв. на вопр. №1-3 стр. 23	
54	9		1	Длинный кувырок, акробатическая комбинация	Применения знаний на практике	Маты гимнастические,			Выполнить задание №1 стр. 23	
55	10		1	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации					Выполнить задание №2 стр. 23	
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. Прием закатывания.	Применения знаний и умений	Лыжи			Познавательные: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
59	2		1	Поперечный чегырешажный хол.	Закрепления изученного	Лыжи			§23 стр. 122-123 прочт.	
60	3		1	Поперечный	Применения	Лыжи			§23 стр. 123-	

			четырёхшаговый ход.	знаний и умений			особенностей и подготовленности.		128 прочит.
61	4	1	Попеременный четырёхшаговый ход.	Проверки и коррекции	Льжки		<i>Регулятивные:</i> планировать <i>собственную деятельность</i> в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.		Отв. на вопр. №1 стр.132
62	5	1	Коньковый ход.	умений Закрепления изученного	Льжки				Отв. на вопр. №2 стр.132
63	6	1	Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Льжки		<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.		Отв. на вопр. №3 стр.132
64	7	1	Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Льжки				Выполнить задание №1 стр.132
65	1	3/1	Приемы торможения.	Закрепления изученного	Льжки		<i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.		Выполнить задание №1 стр.132
66	2	1	Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Льжки				§7 стр.26-32 прочитать
67	3	1	Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Льжки	КУ: приемы торможения			
68		2/1	Передвижение на лыжах до 8 км	Обобщения и систематизации и знаний	Льжки				Отв. на вопр. №1-6 стр.32
69		1	Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Льжки	Срез: лыжные гонки 4 км			Выполнить задание №1-6 стр.33
Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа									
70	1	4/1	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола.	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; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии		Правила пол Т.Б. на уроках волейбола.
71	2	1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки				§19 стр.82-92 прочитать

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							
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							
74	1	Технико-тактические действия игроков	3/1	Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		волейбола из различных источников. <i>Результаты:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты . <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.				Отв. на вопр. №1-3 стр.92		
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		<i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.					§8 стр.33-35 прочитать	
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								
82	3		1	Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача							§9 стр.36-38 прочитать
83	1	Тактическ	11/	Одиночное	Ознакомления	Волейбольные мячи		Отв. на						

