

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №64

Приложение к Основной образовательной программе
среднего 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. Газенкамидов от «30» августа 2018 г.
--	---	--

Рабочая программа по физической культуре

Класс	11 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, накоплению 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, преодоления 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 полушагатах. 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, приближенные 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. Передана 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 (11 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

Поурочное тематическое планирование по физической культуре
11 класс (юноши)

№	№	Код-во часов	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Контроль	УУД	Дата		Домашнее задание
								проведения	факт	
Р О К а д	У	Урок	Тема урока							
а	р									
д	р									
е	р									

Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов

1	1	4/1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктора, 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.			Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. §22 стр.112-121 прочитать
2	2	1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег.	Закрепления изученного	Эстафетные палочки	Срез: 30м	Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.			
3	3	1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м	Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использование формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.			Отв. на вопр. №1-4 стр.122
4	4	1	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 1000м	Личностные: стремление показать			
5	1	4/1	Прыжок в длину с разбега	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка					
6	2	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка					
7	3	1	Прыжок в длину способом	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в				

			«прогнувшись» с 13-15 метровых шагов. Совершенствование техники выполнения.		Длину с места	хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к двигательным упражнениям.		
8	4	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 метровых шагов.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		Выполнить задания №1, 2 стр.122
9	1	4/1	Метание мяча на дальность с 5-6 метровых шагов.	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи		№1, 2 стр.10	
10	2	1	Метание гранаты (500г) из различных положений. Элементы техники.	Закрепления изученного	граната		№1 стр.8-10 прочитать, отв. на вопр. №1-3 стр.10	
11	3	1	Метание гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3х10м		
12	4	1	Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность		

Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13	1	3/1	Ведение мяча с приемами обхватами защитника. <i>Основные технические 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 добиваясь решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.	Т5 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	Отв. на вопр.
16	1	3/1	Передачи мяча в парах	Закрепления	Баскетбольные мячи			

25	1	Технико-тактические действия	расстояний. Индивидуальные тактические действия в защите.	умений Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				§3 стр.13-18 прочитать
26	2		Индивидуальные тактические действия в защите.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				Отв.навопр. №1-3 стр.18
27	3		Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				Выполнить задание №1 стр.18
28	4		Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				Выполнить задание №2 стр.18
29	5		Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				§4 стр.18-21 прочитать
30	6		Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				Отв.навопр. №1,2 стр.21
31	7		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				Выполнить задания №1-3 стр.18
32	8		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				§5 стр.22-23 прочит., выполнить задание №2 стр.23
33	9		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				
Раздел III. Гимнастика -24 часа									
34	1	Висы и упоры	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 нележа сидя			Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики.
									<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; <i>выполнения упражнений разными способами;</i> ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в
35	2		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая				§21 стр.100-111

46	1	Акробати ческие упражнения	12/ 1	Акробатические упражнения-кувырок вперед, назад, мост, ия	знаний Ознакомления с новыми материалом	подкидной мостик, конь Маты гимнастические, муз.центр	прыжок								\$7 стр.26-32 прочитать
47	2	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №1,2 стр.32
48	3	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	1	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №3,4 стр.32
49	4	Стойка на голове, руках	1	Стойка на голове, руках	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №5,6 стр.32
50	5	Стойка на голове, руках	1	Стойка на голове, руках	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр, обручи									Выполнить задания №1,2 стр.33
51	6	Стойка на голове, руках	1	Стойка на голове, руках	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр, обручи									Выполнить задания №3,4 стр.33
52	7	Длинный кувырок, выход на руки, стойки акробатические	1	Длинный кувырок, выход на руки, стойки акробатические	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр, обручи									Выполнить задания №5,6 стр.33
53	8	Упражнения с гимна. палкой	1	Упражнения с гимна. палкой	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр									\$8 стр.33-35 прочитать
54	9	Упражнения с гимна. палкой	1	Упражнения с гимна. палкой	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №1 стр.35
55	10	Составление комплексов	1	Составление комплексов	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №2 стр.35
56	11	Составление комплексов	1	Составление комплексов	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр									Отв. на вопр. №3,4 стр.35
57	12	Составление комплексов	1	Составление комплексов	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр									Выполнить задание стр.36

Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов

№	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	Познавательные: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
58							
59		1	Попеременный четырехшажный ход.	Закрепления изученного	Лыжи		§23 стр.122-128 повторить
60		1	Попеременный четырехшажный ход.	Применения знаний и умений	Лыжи		§23 стр.128-132 прочитать
61		1	Попеременный четырехшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи		
62		1	Коньковый ход.	Закрепления изученного	Лыжи		Отв. на вопр. №1-3 стр.132
63		1	Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи		Выполнить задания №1,2 стр.132
64		1	Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи		§9 стр.36-38 прочитать
65	Приемы торможения.	3/1	Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи		Отв. на вопр. №1-3 стр.39
66		1	Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи		Выполнить задания №1,2 стр.39
67		1	Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи		
68	Лыжные гонки	2/1	Передвижение на лыжах до 8 км	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи		§10 стр.39-42 прочитать
69		1	Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи		

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	<p><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 волейбола из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты</p> <p><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.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	Отв. на вопр. №1,2 стр.42
71	2	1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки				
72	3	1	1	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке			
73	4	1	1	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча			
74	1	Технико-тактическое действие игроков	3/1	1	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		Отв. на вопр. №1,2 стр.42	
75	2	1	1	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			Отв. на вопр. №3,4 стр.42	
76	3	1	1	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар			
77	6	Подача мяча	6/1	1	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		Выполнить задание стр.42	
78	7	1	1	Нижняя прямая подача. Закрепления изученного	Волейбольные мячи			§11 стр.43-44	
79	8	1	1	Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача	прочитать	
80	1	1	1	Верхняя прямая подача.	Ознакомления с новым	Волейбольные мячи		Отв. на вопр. №1,2 стр.45	

81	2		1	Верхняя прямая подача.	материалом Закрепления изученного	Волейбольные мячи			Отв. на вопр. №3-5 стр.42
82	3		1	Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача		
83	1	Тактическ ие действия	11/ 1	Одиночное блокирование.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		Выполнить задание стр.45	
84	2		1	Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		§19 стр.82-92 прочитать	
85	3		1	Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирован ие		
86	4		1	Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		Отв. на вопр. №1-3 стр.42	
87	5		1	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		Выполнить задания №1,2 стр.92	
88	6		1 ✓	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирован ие		
89	7		1	Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		§12 стр.45-49 прочитать	
90	8		1	Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		Отв. на вопр. №1,2 стр.49	
91	9		1	Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи		Выполнить задания №1- 4 стр.49	
92	10		1	Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизаци и знаний	Волейбольные мячи		§13 стр.50-52 прочитать	
93	11		1	Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизаци и знаний	Волейбольные мячи		Отв. на вопр. №1-3 стр.53	

Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов

94	1	Прыжок в высоту с разбега	3/1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомления с новым материалом	Стойка для прыжков, маты		Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Выполнить задания №1,2 стр.53
95	2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты		Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	§14 стр.53-56 прочитать, отв. на вопр. и выполнить задание стр.56-57
96	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	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	Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.	
97	1	Спринтерский бег	5/1	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м, 60		
98	2	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	1	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м	Личностные: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
99	3	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер			
100	4	Низкий старт и стартовый разгон.	1	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м, 60		Выполнить задания №3,4 стр.54
101	5	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	1	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м		Выполнить задания №5,6 стр.55
102	6	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Бег 2000		