

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 2018г.	Казакова Л.Н. 2018г.	Закора Л.А. Приказ № От 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

8 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- программно-методического комплекса под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. Авторы – составители: Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, соответствующими современным требованиям, разделяющего традиционные нравственные ценности, готового к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах - «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности. Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной

личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения. В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо. Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

Программно – методический комплекс ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения, обладающего духовно- нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости быть защитниками своего Отечества, а также достойными носителями русского языка и русской культуры. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программно-методический комплекс отражает все современные запросы общества: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья¹, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и 2 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 6 дополнительного образования. Более того, инновационность, адресность и преемственность являются приоритетными направлениями.

Содержание программно-методического комплекса разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537); Письмо Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества. 7 Программно-методический комплекс способствует повышению уровня качественного образования, единству образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала. Данный комплекс представлен тремя разделами: Часть I. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования Часть II. Методическое пособие по самбо Часть III. Образовательная Программа дополнительного образования по «Самбо». Содержание учебного курса

Учебно-тематический план по физической культуре 8 кл.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение

и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная

деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. •

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д

3.	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
Мячи	Г	

	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Планируемые личностные результаты Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». 9 Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Список литературы

В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 – 237с.: ил.

А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2014.

А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2016.

А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.

Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2016.

Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2016.

Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2015.

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2016.

В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.

Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2015.

А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2015.

А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2016.

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по физической культуре
в 8 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

8 «А, Б, В» классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество о часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры Легкоатлетическая терминология	10 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Ознакомиться с требованиями к физической подготовленности учащихся 13 – 15 лет стр. 102
2.	Техника низкого и высокого старта	1			Спортсмен, спортсмен- любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность стр. 106
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений стр. 107
4.	Бег с ускорением на перегонки	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма стр. 100, 101
5.	Старт и стартовый разгон	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин д./з. Психические процессы в обучении двигательным действиям стр. 107
6.	Финиширование	1			Физические качества, физические упражнения	Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки) Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания д./з. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями стр. 103, 104
7.	Эстафетное взаимодействие	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места

							д./з. Дневник самоконтроля стр. 108
8.	Прыжки в длину и в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Внешние признаки утомления стр. 109, 110
9.	Метание малого мяча на дальность и в цель	1			Барьер	Общеразвивающие упражнения	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости стр. 115
10.	Олимпиады современности: странички истории	1			Специальные беговые упражнения	Упражнения на восстановление дыхания	Специальные беговые упражнения стр 36
11.	Спортивные игры: футбол Техника передвижения	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия, средняя часть подъема, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона подъема	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить правила игры по футболу стр. 64, 65
12.	Техника полевого игрока	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей, но Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу гой Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 66, 67 по учебнику
13.	Техника игры вратаря	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Обводка стоек Двусторонняя игра по основным правилам	Общеразвивающие упражнения д./з. Овладение двигательными действиями стр. 68 по учебнику
14.	Тактика игры полевого игрока	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными

						действиями стр. 69 по учебнику
15.	Тактика игры вратаря	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. «Футбол» – его история, правила техники безопасности стр. 70
16.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Атака, защита, тактика, стратегия	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить пройденный за первую четверть теоретический материал стр. 71
17.	Самбо Приемы самостраховки	3 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Обсуждение за круглым столом Обсуждение за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 134
18.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение	1			Стойка, захват	Силовая подготовка Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 135
19.	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1			Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом Развитие координационных способностей д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 136
20.	Подбив тазом	1			Сила	Закрепление пройденного материала по легкой Круговая тренировка с упражнениями на развитие силы

						атлетике	стр. 137
21.	Подбив спиной	1			Кросс	Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 138
22.	Подбив боком	1			Координация движений	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	ОРУ с предметами стр. 17
23.	Выведение из равновесия	1			Специальная выносливость	Закрепление пройденного материала по силовой подготовке	ОРУ без предметов стр. 25
24.	Имитация подхвата без партнера						
25.	Имитация подхвата с партнером						
26.	Имитация броска через спину						
27.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. Оказание первой помощи при травмах стр. 28

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики	14			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота	Выполнение команд «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение команд «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево д./з: повторить тему «Первая помощь при травмах» стр. 84-86
	Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1					
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связки элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах д./з. Значение гимнастических упражнений для

					Общеразвивающие упражнения в парах	сохранения правильной осанки стр. 87
3.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1		Гантели, тренажер	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами д./з. Страховка стр. 88
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1		Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, сед боком на нижней жерди, соскок д./з. Зарядка стр. 89
5.	Освоение опорных прыжков	1		Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) д./з. Страховка и помощь во время занятий стр. 90
6.	Освоение акробатических упражнений	1		Акробатика	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Олимпийские игры – возникновение и забвение стр. 91
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1		Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Олимпийские игры – возрождение, участие российских спортсменов в олимпийских стартах стр. 92
8.	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке	1		Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Олимпийское движение стр. 93
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1		Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Способы регулирования физической нагрузки
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1		Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Правила самоконтроля стр. 94
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по	1		Положение, вызов, программа, акробатическая	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме

	акробатическим прыжкам				дорожка		д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 95
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 10, 18
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр. 96
14.	Самбо: кувырок назад с мячом в руках	1			Гимнастический конь и козел, стенка, бревно, перекладина, брусья, вольные упражнения, кольца	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 97
15.	Задняя подножка захватом руки и туловища	1 1			Подножка	Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	Посмотреть видеоролики связанные с гимнастикой и акробатикой (можно цирк) стр. 98-100
16.	Задняя подножка захватом с ноги	1 1			Подсечка	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	стр. 44
17.	Передняя подножка захватом руки и туловища	1 1			Отхваты и подхваты	Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	стр. 64
18.	Боковая подсечка	1			Сила	Закрепление	Круговая тренировка с упражнениями на

					пройденного материала по легкой атлетике	развитие силы стр. 194
19.	Бросок через бедро	1			Кросс Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 157
20.	Болевой прием – рычаг локтя	1			Координация движений	ОРУ с предметами стр. 14
21.	Узел плеча ногой	1			Специальная выносливость	ОРУ без предметов стр. 26
22.	Ущемление ахиллова сухожилия	1			Физическая способность, кондиция	Стр. 31
23.	Тактическая подготовка	1			Физическая культура личности	Спортивные игры (гандбол) Стр. 33
24.	Тренировочные схватки по заданию	1			Досрочная победа	Соревнование Стр. 185

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке	18 1			Техника, безопасность, температурный режим, лыжи	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок Домашнее задание (д./з.): Теоретическое ознакомление по учебнику с темой: «Одновременный одношажный ход» стр. 122
2.	Виды лыжного спорта	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 123
3.	Применение лыжных мазей	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Ответить на вопросы по теме: «Одновременный одношажный ход» стр. 124
4.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом	1			Одежда и обувь занимающихся лыжным спортом	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Коньковый ход» стр. 125
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. «Торможение плугом» стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Ответить на вопросы по теме: «Торможение плугом» Стр. 127
7.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Скользящий шаг	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. «Поворот плугом» стр. 128
8.	Коньковый ход	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Подъемы и спуски с небольших склонов	Коньковый ход Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по пройденной теме «Поворот плугом» стр. 129
9.	Торможение и поворот плугом	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Торможение и поворот плугом Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 130
10.	Прохождение	1			Обморожение,	Оказание первой	Прохождение дистанции 4,5 км д./з. Лыжный

	дистанции 4,5 км				первая помощь	помощи при обморожениях	спорт – история стр. 131
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Экипировка лыжника стр. 132
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Вопросы для самоконтроля по 19 параграфу стр. 133
13.	Скользющий шаг с палками	1			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 134
14.	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1			Коньковый ход	Коньковый ход	Силовая подготовка
15.	После тренировки	1			Повторить пройденный материал	Торможение и поворот плугом	Прохождение дистанции 4,5 км д./з. Лыжный спорт – история стр. 203
16.	Ваш домашний стадион	1			Повторить пройденный материал	Игра «Как по часам»	Закрепить пройденный материал по лыжной подготовке стр. 204
17.	Оказание первой помощи при обморожениях	1			Повторить пройденный материал	Игра «Биатлон»	ОРУ с предметами стр. 28
18.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1			Повторить пройденный материал	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	ОРУ без предметов стр. 122
19.	Самбо: Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, соломатэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Собрать информацию об одном из видов борьбы. По учебнику «Овладение двигательными действиями стр. 138
20.	Разучивание подножек (передняя, задняя)	1			Передняя подножка, задняя подножка	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Выполнение упражнений на изучение передней и задней подножки Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Основные правила проведения соревнований по борьбе стр. 139
21.	Самостраховка на спину перекатом через партнера	3 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. § 30 Атлетическая гимнастика. Значение, история стр. 34

					дыхания		
22.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Подготовка к тестированию по пройденному материалу за 3 четверть стр. 195
23.	Самостраховка вперёд на руки прыжком.	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Основные правила занятий атлетической гимнастикой стр. 196-202
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1			Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышь	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Виды силовых упражнений и правила регулирования нагрузки стр. 203
25.	Волейбол Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	3 1			Стойка волейболиста	Игра по упрощенным правилам	Силовая подготовка стр. 75
26.	Передача над собой во встречных колоннах	1			Нападающий удар	Игра по упрощенным правилам	Беговые и прыжковые упражнения стр. 76
27.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1			Встречная колонна	Игра по упрощенным правилам	Повторить правила игры волейбол и пионербол стр. 77
28.	Баскетбол Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	3 1			Баскетбол	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Правила игры в баскетбол стр. 44
29.	Бросок двумя руками от головы с места.	1			Стойка защитника	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Имитация технических действий пройденных на уроке стр. 45
30.	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	1			Заслон	Закрепление пройденного материала по кроссу	Повторить правила техники безопасности на уроках гимнастики стр. 46

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество о часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	10 1			Безопасность, способы перемещения при беге, изменение направления, скорость	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10- 12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. д./з. § 18 стр. 100 Легкая атлетика. Значение, история
2.	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м)	1			Теннисный мяч, теннис	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила проведения соревнований стр. 101
3.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Набивной мяч, метание	Бег с преодолением препятствий	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег стр. 102
4.	Бег с гандикапом, командами, в парах	1			Бег с гандикапом	ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. § 18 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» стр. 103
5.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1			Многоскоки, снаряды	Метание набивного мяча с различных исходных положений	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений д./з. § 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» стр. 104
6.	Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Дневник самоконтроля стр. 105

7.	Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Внешние признаки утомления стр. 106
8.	Преодоление вертикальных препятствий	1			Барьер	Общеразвивающие упражнения	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости стр. 107
9.	Специальные беговые упражнения	1			Специальные беговые упражнения	Упражнения на восстановление дыхания	Специальные беговые упражнения стр. 108
10.	Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Дневник самоконтроля стр. 109
11.	Спортивные игры: футбол Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия, средняя часть подъема, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона подъема	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить правила игры по футболу стр. 64
12.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей, но Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 65 по учебнику
13.	Удары по воротам различными способами на точность	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Обводка стоек Двусторонняя игра по основным правилам	Общеразвивающие упражнения д./з. Овладение двигательными действиями стр. 65 по учебнику
14.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 67
15.	Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификации	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. «Футбол» – его история, правила техники безопасности стр. 68

					я		
16.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Атака, защита, тактика, стратегия	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить пройденный за первую четверть теоретический материал стр. 69
17.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. Оказание первой помощи при травмах стр. 70
18.	Самбо Урок с использованием ИКТ «Философия самбо»	3 1			Философия дзюдо, самбо, путь мягкости, податливости	Обсуждение за круглым столом	Обсуждение за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 139
19.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки	1			Стойка, захват	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 138
20.	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1			Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом Развитие координационных способностей д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 137
21.	Силовая подготовка	1			Сила	Закрепление пройденного материала	Круговая тренировка с упражнениями на развитие силы стр. 136

						по легкой атлетике	
22.	Кроссовая подготовка	1			Кросс	Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 135
23.	Упражнения способствующие развитию координационных способностей	1			Координация движений	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	ОРУ с предметами стр. 134
24.	Упражнения способствующие развитию специальной выносливости	1			Специальная выносливость	Закрепление пройденного материала по силовой подготовке	ОРУ без предметов стр. 133
25.	Гандбол	1			Гандбол	Игра по правилам	Стр. 55
26.	Бадминтон	1			Бадминтон	Игра по правилам	Стр. 185
27.	Скейтборд	1			Скейтборд	Игра в избранном виде спорта	Стр. 190

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 2018г.	Казакова Л.Н. 2018г.	Закора Л.А. Приказ № От 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

9 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- программно-методического комплекса под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. Авторы – составители: Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, соответствующими современным требованиям, разделяющего традиционные нравственные ценности, готового к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах - «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности. Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной

цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения. В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо. Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

Программно – методический комплекс ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения, обладающего духовно- нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости быть защитниками своего Отечества, а также достойными носителями русского языка и русской культуры. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программно-методический комплекс отражает все современные запросы общества: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья¹, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и 2 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 6 дополнительного образования. Более того, инновационность, адресность и преемственность являются приоритетными направлениями.

Содержание программно-методического комплекса разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537); Письмо Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-

1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества. 7 Программно-методический комплекс способствует повышению уровня качественного образования, единству образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала. Данный комплекс представлен тремя разделами: Часть I. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования Часть II. Методическое пособие по самбо Часть III. Образовательная Программа дополнительного образования по «Самбо». Содержание учебного курса

Учебно-тематический план по физической культуре 8 кл.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение

и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная

деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. •

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д

	Аудиозаписи	Д
3.	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г

	Мячи	Г
	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Планируемые личностные результаты Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». 9 Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями,

отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2014.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2016.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2016.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2016.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2015.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2016.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2016.

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по физической культуре
в 9 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

9 классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры Низкий старт до 30 м	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Основы обучения и самообучения двигательным действиям стр. 25
2.	Скоростной бег до 70 м	1	_____	_____	Спортсмен, спортсмен-любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями стр. 26
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах стр. 28
4.	Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	1			Выносливость, утомление	Специальные беговые упражнения	Стр. 100
5.	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	1			Полоса препятствий	Специальные прыжковые упражнения и силовая подготовка	Стр. 110
6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1			Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 18м, Д. - 12-14м)	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила проведения соревнований	Стр. 117
7.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Овладение	Стр. 118

					положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	двигательными действиями. Спринтерский бег	
8.	Овладение техникой длительного бега	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. Совершенствование физических способностей стр. 31
9.	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин д./з. История возникновения и развития физической культуры стр. 33
10.	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)	1			Физические качества, физические упражнения	Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки) Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания д./з. Физическая культура и олимпийское движение в России стр. 34.

11.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Олимпиады современности: странички истории стр. 36
12.	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Зимние олимпийские игры стр. 37
13.	Спортивные игры: футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Техника низкого старта стр. 106
14.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Длительный бег стр. 107
15.	Освоение техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	Отработка ведения мяча между предметами и обводка предметов

					и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой Двусторонняя игра по основным правилам	Удары по воротам различными способами на точность Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Удары по летящему мячу стр. 70, 71
16.	Овладение техникой ударов по воротам	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Совершенствование в изученных элементах игры Двусторонняя игра по основным правилам

17.	Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника стр. 64
18.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	_____	_____	Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Обманные движения (финты) стр. 65
19.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
20.	Освоение техники приема и передач мяча	1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
21.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
22.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История

							стр. 45
23.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Остановка опускающегося мяча стр. 47
25.	Самбо: Самостраховка на спину прыжком.	3 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 8 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 134
26.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки	1			Стойка, захват	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 135
27.	Овладение организаторскими способностями	1			Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 136

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Освоение строевых упражнений	14 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Освоение строевых упражнений д./з: Строевые упражнения стр.84
2.	Освоение общеразвивающих	1	_____		Общеразвивающие упражнения,	Сочетание различных положений рук, ног,	Освоение общеразвивающих

	упражнений без предметов на месте и в движении				связки элементов	туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах	упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з Правила техники безопасности стр. 85
3.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер, эспандер	Выполнение упражнений с гантелями, эспандером и тренажерами	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами д./з. Висы и упоры стр. 86
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Зарядка стр. 87
5.	Освоение опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см)	Освоение опорных прыжков д./з. Прыжок, согнув ноги и прыжок боком стр. 95
6.	Освоение акробатических упражнений	1			Акробатика	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Стойка на голове и руках и длинный кувырок с разбега (Ю); равновесие на одной	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Акробатика стр. 96

						ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д)	
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 97

8.	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Олимпийское движение стр. 98
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1	_____		Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Способы регулирования физической нагрузки стр. 99
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Правила самоконтроля стр. 18
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 19
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 20
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр. 21
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору учащихся	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 22
15.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок,	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

	поворотов и стоек						Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение стр. 54
16.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 53
17.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 52
18.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 51
19.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 50
20.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1			Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 49
21.	Самбо: Зацепы снаружи	4 1			Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Прохождение военизированной полосы препятствий Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з § 31. После тренировки стр. 203
22.	Зацепы изнутри	1			Стадион	Подвижные игры	Стр. 204
23.	Кувырок назад из положения	1			Гандбол	Игра в избранном виде	Стр. 55-64

	стоя на одной ноге				спорта	
24.	Бросок задняя подножка				Бадминтон	Стр. 185-190

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Переноска и одевание лыж, одновременный одношажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок Домашнее задание (д./з.): Теоретическое ознакомление по учебнику с темой: попеременный четырехшажный ход стр. 129
2.	Попеременный четырехшажный ход	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 125
3.	Применение лыжных мазей	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Ответить на вопросы по теме: «Одновременный одношажный ход» стр. 124
4.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом	1			Одежда и обувь занимающихся лыжным спортом	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Коньковый ход» Стр. 126
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Стр. 127 «Торможение плугом»
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Торможение плугом» стр. 128

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Переход с попеременных ходов на одновременные стр. 130
8.	Преодоление контруклона	1	_____	_____	Контруклон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Преодоление контруклона Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Преодоление контруклона стр. 131
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 132

10.	Прохождение дистанции 5 км	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при обморожениях	Прохождение дистанции 5 км д./з. Лыжный спорт – история стр. 122
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Экипировка лыжника стр. 124
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Вопросы для самоконтроля по 19 параграфу стр. 125

13.	Самбо: Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	5 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солوماتэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Собрать информацию об одном из видов борьбы. По учебнику «Овладение двигательными действиями стр. 136 – 139
14.	Разучивание бросков через бедро	1			Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Основные правила проведения соревнований по борьбе стр. 135
15.	Разучивание бросков через спину	1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. § 30 Атлетическая гимнастика. Значение, история стр. 194
16.	Разучивание бросков через голову	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Подготовка к тестированию по пройденному материалу за 3 четверть
17.	Разучивание бросков с захватом ног	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Основные правила занятий атлетической гимнастикой стр. 194-203
18.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
19.	Освоение ловли и передачи	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов	Освоение ловли и передачи мяча

	мяча				техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 45
20.	Освоение техники ведения мяча	1		Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
21.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1		Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 47
22.	Овладение техникой бросков мяча	1		Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 51, 53 Личная система защиты
23.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1		Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 54
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1		Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышшь	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Виды силовых упражнений и правила регулирования нагрузки стр. 15, 16
25.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3 1		Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
26.	Освоение техники прямой подачи	1		Сетка, нижняя подача, прямая подача	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Отбивание мяча кулаком через сетку Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков Игра в «Пионербол» с элементами волейбола

						д./з Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку стр. 80, 81
27.	Игра по правилам	1		Позиционное нападение	Прием мяча отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, владения мячом, прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам д./з Прием мяча отраженного сеткой и прямой нападающий удар стр. 75, 76
28.	Бадминтон Стойка игрока	1		Бадминтон	Игра по правилам	Стр. 185
29.	Подачи	1		Волан	Игра по правилам	Стр. 186
30.	Удары	1		Ракетка	Игра по правилам	Стр. 187

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	12 1			Безопасность, способы перемещения при беге, изменение направления, скорость	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з § 18 стр. 100 Легкая атлетика. Значение, история
2.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Олимпиады современности: странички истории стр. 36
4.	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Зимние олимпийские игры стр. 37
5.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1			Теннисный мяч, теннис	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 18м, Д. - 12-14м)	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила

							проведения соревнований стр. 101
6.	Скоростной бег до 70 м	1			Спортсмен, спортсмен-любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями стр. 26, 28
7.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах стр. 29
8.	Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	1			Выносливость, утомление	Специальные беговые упражнения	Стр. 100
9.	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	1			Полоса препятствий	Специальные прыжковые упражнения и силовая подготовка	Стр. 110
10.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Набивной мяч, метание	Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Владение двигательными действиями. Спринтерский бег стр. 102
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	1			Бег с гандикапом	ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. § 18 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» стр. 104
12.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1			Многоскоки, снаряды	Метание набивного мяча с различных исходных положений	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений д./з. § 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» стр. 105
13.	Эстафеты, старты из различных исходных положений	1			Ускорение, максимальная скорость	Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий д./з. § 18. Закрепить

14.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
15.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 45
16.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
17.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 47
18.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 51, 53 Личная система защиты
19.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1			Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 54

20.	Кроссовая и силовая подготовка Прохождение военизированной полосы препятствий	1 1			Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Прохождение военизированной полосы препятствий Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з § 31. После тренировки стр. 203
21.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3 1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
22.	Освоение техники приема и передач мяча	1			Сетка, нижняя подача, прямая	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху,	Отбивание мяча кулаком через сетку Игры и игровые задания с ограниченным

					подача	стоя спиной к цели. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	числом игроков Игра в «Пионербол» с элементами волейбола д./з Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку стр. 80, 81
23.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Позиционное нападение	Прием мяча отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, владения мячом, прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам д./з Прием мяча отраженного сеткой и прямой нападающий удар стр. 81, 82
24.	Элементы единоборств Закрепление пройденного материала по теме: «Захваты и способы освобождения от них»	1 1			Кимоно, дзюдога, вазари, иппон	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов д./з § 20 Элементы единоборств. Значение и история стр. 134
25.	Уроки с использованием ИКТ Тестирование по пройденному, теоретическому материалу за учебный год	1 1			Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Работа с дидактическим материалом, работа с компьютером д./з Соблюдение режима дня. Выполнение утренней гимнастики стр. 148
26.	Спортивные игры футбол. Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	2 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Техника низкого старта стр. 106
27.	Игра по основным правилам	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Длительный бег стр. 107

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 2018г.	Казакова Л.Н. 2018г.	Закора Л.А. Приказ № От 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

10 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- программно-методического комплекса под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. Авторы – составители: Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, соответствующими современным требованиям, разделяющего традиционные нравственные ценности, готового к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах - «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности. Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной

личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения. В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо. Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

Программно – методический комплекс ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения, обладающего духовно- нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости быть защитниками своего Отечества, а также достойными носителями русского языка и русской культуры. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программно-методический комплекс отражает все современные запросы общества: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья¹, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и 2 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 6 дополнительного образования. Более того, инновационность, адресность и преемственность являются приоритетными направлениями.

Содержание программно-методического комплекса разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537); Письмо Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества. 7 Программно-методический комплекс способствует повышению уровня качественного образования, единству образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала. Данный комплекс представлен тремя разделами: Часть I. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования Часть II. Методическое пособие по самбо Часть III. Образовательная Программа дополнительного образования по «Самбо». Содержание учебного курса

Учебно-тематический план по физической культуре 8 кл.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение

и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная

деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. •

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д

3.	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
Мячи	Г	

	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Планируемые личностные результаты Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». 9 Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2014.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2016.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2016.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2016.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2015.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2016.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2016.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
в 10 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

10 классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий и высокий старт до 40 м. Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий и высокий старт до 40 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Введение стр. 104
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____		Спринтерский бег	Спринтерский бег Бег в равномерном темпе до 7 мин	Спринтерский бег д./з. Правовые основы физической культуры и спорта стр. 105
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка, физическая культура личности	Эстафетный бег Бег в равномерном темпе до 8 мин	Эстафетный бег Бег на результат 100 м д./з. Понятие о физической культуре личности стр. 12-14
4.	Эстафетный бег	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин)	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин) д./з Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья стр. 106
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега д./з. § 3 История возникновения и развития физической культуры стр. 107-108
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			Физические качества, физические упражнения	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. § 4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями стр. 109-110

7.	Бег на 3000 м	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Бег на 3000 м	Бег на 3000 м д./з. § 5 Основные формы и виды физических упражнений стр. 111
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Урочные и неурочные формы занятий	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 20 м, Д. - 12-14 м)	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения д./з. § 6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями стр. 112
9.	Самбо: Прикладные аспекты самбо	4 1			Биоэтика	Низкий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 113, 114
10.	Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1			Информационные технологии	-	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка
11.	Совершенствование различных приёмов самостраховки	1			Спринтерский бег	Высокий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 20

12.	Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	1			Короткие дистанции	Барьерный бег	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 21
13.	Спортивные игры: футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 2			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ведения мяча стр. 87
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники защитных действий стр. 85

17.	Совершенствование тактики игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование тактики игры стр. 89
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники перемещений и владения мячом стр. 86
19.	Самбо: Освобождение от захватов в стойке	9 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Развитие физических качеств стр. 87, 88
20.	Освобождение от захватов в положении лежа	8 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 128
21.	Освобождение от обхватов туловища	1			Стойка, захват, партер,	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в

					удержание, переворачивание, скручивание, болевой		стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 129
22.	Освобождение от захватов за шею	1			Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 130
23.	Бросок задняя подножка	1			Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
24.	Бросок передняя подножка	1			Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
25.	Тактическая подготовка	1			Высокая , средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 133
26.	Игры с элементами борьбы	1			Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 134
27.	Учебная схватка	1			Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы дзю-до стр. 135-140

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Совершенствование строевых упражнений	21 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол- оборота, повороты кругом	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении	Освоение строевых упражнений д./з. Правила техники безопасности Совершенствование строевых упражнений стр. 91-93
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связки элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з Освоение и совершенствование висов и

						упражнения в парах	упоров стр. 93-98
3.	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер, эспандер, обруч, скакалка, булавы, палки	Выполнение упражнений с гантелями (до 8 кг), эспандером, гириями (16 и 24 кг) и тренажерами Девушки – с обручами, скакалкой, большими мячами и палками	Выполнение упражнений с предметами д./з. Висы и упоры – закрепить стр. 90
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре; угол в упоре; подъем разгибом и переворотом. Девушки. Толчком ног подъем в упор; вис углом; равновесие на нижней жерди	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Утренняя гимнастика стр. 99
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Юноши: прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 115 см) Девушки: прыжок углом (конь в ширину, высота 110 см)	Освоение и совершенствование опорных прыжков д./з. Освоение и совершенствование опорных прыжков стр. 98
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1			Акробатика	Длинный кувырок через препятствие, стойки на руках; Д. стойка на лопатках	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Акробатика стр. 99, 100
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 102

8.	Развитие координационных способностей	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Развитие координационных способностей стр. 165
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1			Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Развитие силовых способностей и силовой выносливости стр. 103
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Развитие гибкости стр. 104

11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 91
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 92
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр.152
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору учащихся	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 91-104
15.	Силовая подготовка в тренажерном зале	1			Тренажер	Круговая тренировка	Силовая подготовка стр. 26 и 152
16.	Боевое самбо: Правила соревнований	1			Гимнастическая палка, обруч, набивной мяч	Упражнения в парах с двумя мячами	Общефизическая подготовка стр. 22
17.	Сочетание ударной и бросковой техники	1			Атлетическая гимнастика, гантели, гири	Круговая тренировка	Общеразвивающие упражнения стр. 184
18.	Борьба в положении лежа	1			Координация	Самостоятельные занятия	Стр. 165
19.	Переход к болевому приему после броска				Оздоровление	Оздоровительный бег	Стр. 202
20.	Болевые приемы на руки				Масса, вес	Режим дня, правильное питание	Стр. 40
21.	Болевые приемы на ноги	4			Каратэ, рукопашный бой, бокс, тайквондо, айкидо	Кувырки, техника правильного падения, страховка и само страховка, массаж и самомассаж	Закрепление элементов и приемов пройденных на уроке стр. 128-140
22.	Удушающие приемы	1					
23.	Тактика ведения боя	1					
24.	Правила соревнований по рукопашному бою	1					

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся стр. 22
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до	Передвижение на лыжах до 2 км (д./з.): Правила техники Безопасности стр. 116

	физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке					2 км	
2.	Освоение техники лыжных ходов	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Попеременный двухшажный ход д./з. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни стр. 124
3.	Преодоление препятствий и подъемов	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Преодоление препятствий и подъемов стр.121
4.	Элементы тактики лыжных гонок	1			Элементы тактики в лыжных гонках	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Элементы тактики лыжных ходов стр. 124
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Развитие физических качеств стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: элементы тактики лыжных ходов стр. 127

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скользкий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Утренняя гимнастика стр. 128
8.	Преодоление контруклона	1	_____	_____	Контруклон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Преодоление контруклона Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Температурный режим стр. 43
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 44
10.	Прохождение дистанции 5 км – девушки и 6 км - юноши	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при обморожениях	Прохождение дистанции 5 - 6 км д./з. Специально-подготовительные упражнения стр. 127
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности стр. 45
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Основы организации

							двигательного режима стр. 46
13.	Элементы баскетбола Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек:	4 1			Комбинация	комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки) стр. 47
14.	Совершенствовать ловлю и передачу мяча:	1			Финты	в парах в нападающей и защитной стойке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)
15.	Совершенствовать технику ведения мяча:	1			Сопротивление, прессинг	варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной);	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)
16.	Совершенствовать технику бросков мяча:	1			Сниженный отскок	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
17.	Совершенствовать организаторские умения Судейство и комплектование команды	2 1			Судейство	Подготовка мест для проведения занятий	Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)
18.	Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на уроках	1			Общеразвивающие и специальные упражнения	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	Имитационные упражнения из пройденного материала

19.	Самбо: Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солوماتэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
20.	Разучивание бросков через бедро	1			Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Понятие телосложения и характеристика его основных типов стр. 40
21.	Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут	7 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. Способы регулирования массы тела человека стр. 41
22.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Вредные привычки и их профилактика

						средствами физической культуры стр. 43	
23.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений стр. 44
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1			Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышшь	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение стр. 50
25.	Двусторонняя игра в баскетбол	1			Трехсекундная зона	Двусторонняя игра в баскетбол	Беговые упражнения стр. 45
26.	Двусторонняя игра в волейбол	1			Блок	Двусторонняя игра в волейбол	Силовая подготовка стр. 46
27.	Двусторонняя игра в мини-футбол	1			Тактическая схема игры	Двусторонняя игра в мини-футбол	Повторить правила игры в волейбол, баскетбол и футбол стр. 55, 72, 83
28.	Основы организации двигательного режима	1			Двигательный режим	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 31
29.	Дартс	1			Дартс	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 205
30.	Аэробика	1			Аэробика, фитнес	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 207

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1				Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з Как правильно тренироваться стр.152
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____	_____		Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность	Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность д./з. Совершенствуйте координационные способности стр. 165
3.	Бег на результат 100 м	1				Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. Ритмическая гимнастика для девушек стр. 171
4.	Совершенствование техники длительного бега	1				ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. Атлетическая гимнастика для юношей стр. 184
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				Бег с гандикапом, в парах и группой	Развитие выносливости д./з. Роликовые коньки – ознакомление стр. 194

6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1				Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий д./з. Оздоровительный бег стр. 202
----	---	---	--	--	--	---------------------------------	---

7.	Бег на 3000 м	1			Заслон, тройка и малая восьмерка, Дартс	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з Дартс – ознакомление стр. 205 Совершенствование техники передвижений
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Передача мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д./з Аэробика - ознакомление стр. 207 Совершенствование ловли и передачи мяча
9.	Метания различных снарядов на дальность с разбега	1			Зонная защита	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	стр. 112
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Персональная защита, вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование техники защитных действий стр. 60
11.	Толкание ядра	1			Позиционное нападение	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр. 114, 115
12.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	1			Нападение быстрым прорывом	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование тактики игры стр. 104-116

13.	Спортивные игры: футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9	_____	_____	Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки Стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам д./з. стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Сетка, нижняя подача, прямая подача	Варианты техники приема и передач мяча Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Стр 85
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Позиционное нападение	Варианты подачи мяча Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Стр. 86

17.	Совершенствование тактики игры	1			Кимоно, дзюдога, вазари, иппон	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	Стр. 87
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Стр. 88-91
19.	Самбо: Самостраховка	9 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Стр. 43
20.	Совершенствование ранее изученных приемов	1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 129
21.	Приемы борьбы лежа	1			Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
22.	Приемы борьбы стоя	1			Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
23.	Уклоны от захватов	1			Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 133
24.	Освобождение от захватов	1			Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 134
25.	Тактические действия	1			Высокая, средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 135
26.	Правила борьбы самбо	1			Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 136
27.	Правила борьбы дзю-до	1			Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы стр. 137

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 2018г.	Казакова Л.Н. 2018г.	Закора Л.А. Приказ № От 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

11 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- программно-методического комплекса под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. Авторы – составители: Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, соответствующими современным требованиям, разделяющего традиционные нравственные ценности, готового к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах - «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности. Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных,

культурных и этических принципов и норм поведения. В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо. Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

Программно – методический комплекс ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения, обладающего духовно- нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости быть защитниками своего Отечества, а также достойными носителями русского языка и русской культуры. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программно-методический комплекс отражает все современные запросы общества: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья¹, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и 2 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 6 дополнительного образования. Более того, инновационность, адресность и преемственность являются приоритетными направлениями.

Содержание программно-методического комплекса разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537); Письмо Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества. 7 Программно-методический комплекс способствует повышению уровня качественного образования, единству образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала. Данный комплекс представлен тремя разделами: Часть I. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования Часть II. Методическое пособие по самбо Часть III. Образовательная Программа дополнительного образования по «Самбо». Содержание учебного курса

Учебно-тематический план по физической культуре 8 кл.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. •

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д
3.	Технические средства обучения	

	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
	Учебно-практическое оборудование	
4.	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мячи	Г
	Скакалки	Г

	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Планируемые личностные результаты Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». 9 Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2014.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2016.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2016.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2016.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2015.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2016.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2016.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2015.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2016.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
в 11 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

11 классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий и высокий старт до 40 м. Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий и высокий старт до 40 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Введение стр. 104
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1			Спринтерский бег	Спринтерский бег Бег в равномерном темпе до 7 мин	Спринтерский бег д./з. Правовые основы физической культуры и спорта стр. 105
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка, физическая культура личности	Эстафетный бег Бег в равномерном темпе до 8 мин	Эстафетный бег Бег на результат 100 м д./з. Понятие о физической культуре личности стр. 12-14
4.	Эстафетный бег	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин)	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин) д./з Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья стр. 106
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега д./з. § 3 История возникновения и развития физической культуры стр. 107-108
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			Физические качества, физические упражнения	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. § 4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями стр. 109-110

7.	Бег на 3000 м	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Бег на 3000 м	Бег на 3000 м д./з. § 5 Основные формы и виды физических упражнений стр. 111
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1			Урочные и неурочные формы занятий	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 20 м, Д. - 12-14 м)	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения д./з. § 6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями стр. 112
9.	Самбо: Прикладные аспекты самбо	4 1			Биоэтика	Низкий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 113, 114
10.	Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1			Информационные технологии	-	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка
11.	Совершенствование различных приёмов самостраховки	1			Спринтерский бег	Высокий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 20
12.	Ознакомление с приёмами	1			Короткие дистанции	Барьерный бег	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка

	самостраховки на твердом покрытии						стр. 21
13.	Спортивные игры: футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 2			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ведения мяча стр. 87
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники защитных действий стр. 85

17.	Совершенствование тактики игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование тактики игры стр. 89
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники перемещений и владения мячом стр. 86
19.	Самбо: Освобождение от захватов в стойке	9 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Развитие физических качеств стр. 87, 88
20.	Освобождение от захватов в положении лежа	8 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 128
21.	Освобождение от обхватов туловища	1			Стойка, захват, партер, удержание,	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке

					переворачивание, скручивание, болевой		Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 129
22.	Освобождение от захватов за шею	1			Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 130
23.	Бросок задняя подножка	1			Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
24.	Бросок передняя подножка	1			Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
25.	Тактическая подготовка	1			Высокая , средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 133
26.	Игры с элементами борьбы	1			Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 134
27.	Учебная схватка	1			Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы дзю-до стр. 135-140

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Совершенствование строевых упражнений	21 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол- оборота, повороты кругом	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении	Освоение строевых упражнений д./з. Правила техники безопасности Совершенствование строевых упражнений стр. 91-93
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связи элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связи Общеразвивающие упражнения в парах	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з Освоение и совершенствование висов и упоров стр. 93-98

3.	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер, эспандер, обруч, скакалка, булавы, палки	Выполнение упражнений с гантелями (до 8 кг), эспандером, гириями (16 и 24 кг) и тренажерами Девушки – с обручами, скакалкой, большими мячами и палками	Выполнение упражнений с предметами д./з. Висы и упоры – закрепить стр. 90
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре; угол в упоре; подъем разгибом и переворотом. Девушки. Толчком ног подъем в упор; вис углом; равновесие на нижней жерди	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Утренняя гимнастика стр. 99
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Юноши: прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 115 см) Девушки: прыжок углом (конь в ширину, высота 110 см)	Освоение и совершенствование опорных прыжков д./з. Освоение и совершенствование опорных прыжков стр. 98
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1			Акробатика	Длинный кувырок через препятствие, стойки на руках; Д. стойка на лопатках	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Акробатика стр. 99, 100
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 102

8.	Развитие координационных способностей	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Развитие координационных способностей стр. 165
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1			Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Развитие силовых способностей и силовой выносливости стр. 103
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Развитие гибкости стр. 104
11.	Урок с использованием	1			Положение, вызов,	Повторить правила	Просмотр видеоролика с соревнований

	ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам				программа, акробатическая дорожка	соревнований по акробатике	по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 91
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 92
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр.152
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору учащихся	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 91-104
15.	Силовая подготовка в тренажерном зале	1			Тренажер	Круговая тренировка	Силовая подготовка стр. 26 и 152
16.	Боевое самбо: Правила соревнований	1			Гимнастическая палка, обруч, набивной мяч	Упражнения в парах с двумя мячами	Общефизическая подготовка стр. 22
17.	Сочетание ударной и бросковой техники	1			Атлетическая гимнастика, гантели, гири	Круговая тренировка	Общеразвивающие упражнения стр. 184
18.	Борьба в положении лежа	1			Координация	Самостоятельные занятия	Стр. 165
19.	Переход к болевому приему после броска				Оздоровление	Оздоровительный бег	Стр. 202
20.	Болевые приемы на руки				Масса, вес	Режим дня, правильное питание	Стр. 40
21.	Болевые приемы на ноги	4			Каратэ, рукопашный бой, бокс, тайквондо, айкидо	Кувьрки, техника правильного падения, страховка и само страховка, массаж и самомассаж	Закрепление элементов и приемов пройденных на уроке стр. 128-140
22.	Удушающие приемы	1					
23.	Тактика ведения боя	1					
24.	Правила соревнований по рукопашному бою	1					

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся стр. 22
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км (д./з.): Правила техники Безопасности стр. 116

	лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке						
2.	Освоение техники лыжных ходов	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Попеременный двухшажный ход д./з. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни стр. 124
3.	Преодоление препятствий и подъемов	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Преодоление препятствий и подъемов стр.121
4.	Элементы тактики лыжных гонок	1			Элементы тактики в лыжных гонках	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Элементы тактики лыжных ходов стр. 124
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Развитие физических качеств стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: элементы тактики лыжных ходов стр. 127

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скользкий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Утренняя гимнастика стр. 128
8.	Преодоление контруклона	1	_____	_____	Контруклон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Преодоление контруклона Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Температурный режим стр. 43
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 44
10.	Прохождение дистанции 5 км – девушки и 6 км - юноши	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при обморожениях	Прохождение дистанции 5 - 6 км д./з. Специально-подготовительные упражнения стр. 127
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности стр. 45
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Основы организации двигательного режима стр. 46

13.	Элементы баскетбола Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек:	4 1			Комбинация	комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки) стр. 47
14.	Совершенствовать ловлю и передачу мяча:	1			Финты	в парах в нападающей и защитной стойке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)
15.	Совершенствовать технику ведения мяча:	1			Сопротивление, прессинг	варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной);	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)
16.	Совершенствовать технику бросков мяча:	1			Сниженный отскок	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
17.	Совершенствовать организаторские умения Судейство и комплектование команды	2 1			Судейство	Подготовка мест для проведения занятий	Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)
18.	Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на уроках	1			Общеразвивающие и специальные упражнения	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	Имитационные упражнения из пройденного материала

19.	Самбо: Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солوماتэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
20.	Разучивание бросков через бедро	1	_____	_____	Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Понятие телосложения и характеристика его основных типов стр. 40
21.	Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут	7 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. Способы регулирования массы тела человека стр. 41
22.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры стр. 43

23.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1		Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений стр. 44
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1		Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышшь	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение стр. 50
25.	Двусторонняя игра в баскетбол	1		Трехсекундная зона	Двусторонняя игра в баскетбол	Беговые упражнения стр. 45
26.	Двусторонняя игра в волейбол	1		Блок	Двусторонняя игра в волейбол	Силовая подготовка стр. 46
27.	Двусторонняя игра в мини-футбол	1		Тактическая схема игры	Двусторонняя игра в мини-футбол	Повторить правила игры в волейбол, баскетбол и футбол стр. 55, 72, 83
28.	Основы организации двигательного режима	1		Двигательный режим	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 31
29.	Дартс	1		Дартс	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 205
30.	Аэробика	1		Аэробика, фитнес	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 207

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1				Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з Как правильно тренироваться стр.152
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1				Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность	Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность д./з. Совершенствуйте координационные способности стр. 165
3.	Бег на результат 100 м	1				Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. Ритмическая гимнастика для девушек стр. 171
4.	Совершенствование техники длительного бега	1				ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. Атлетическая гимнастика для юношей стр. 184
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				Бег с гандикапом, в парах и группой	Развитие выносливости д./з. Роликовые коньки – ознакомление стр. 194
6.	Совершенствование	1				Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий

7.	Бег на 3000 м	1			Заслон, тройка и малая восьмерка, Дартс	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з Дартс – ознакомление стр. 205 Совершенствование техники передвижений
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Передача мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д./з Аэробика - ознакомление стр. 207 Совершенствование ловли и передачи мяча
9.	Метания различных снарядов на дальность с разбега	1			Зонная защита	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	стр. 112
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Персональная защита, вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование техники защитных действий стр. 60
11.	Толкание ядра	1			Позиционное нападение	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр. 114, 115
12.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	1			Нападение быстрым прорывом	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование тактики игры стр. 104-116

13.	Спортивные игры: футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9	_____	_____	Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки Стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам д./з. стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Сетка, нижняя подача, прямая подача	Варианты техники приема и передач мяча Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Стр 85
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Позиционное нападение	Варианты подачи мяча Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Стр. 86
17.	Совершенствование тактики игры	1			Кимоно, дзюдога, вазари,	Приемы борьбы за выгодное	Стр. 87

				иппон	положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2		Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Стр. 88-91
19.	Самбо: Самостраховка	9 1		Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Стр. 43
20.	Совершенствование ранее изученных приемов	1		Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 129
21.	Приемы борьбы лежа	1		Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
22.	Приемы борьбы стоя	1		Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
23.	Уклоны от захватов	1		Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 133
24.	Освобождение от захватов	1		Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 134
25.	Тактические действия	1		Высокая , средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 135
26.	Правила борьбы самбо	1		Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 136
27.	Правила борьбы дзю-до	1		Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы стр. 137

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
От 2018г.	Казакова Л.Н. 2018г.	Закора Л.А. Приказ № От 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Половикова Владимира Валерьяновича
учителя высшей категории
МОУ-СОШ №1
г. Красный Кут
по физической культуре
Баскетбол

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 2018г.

2018-2019 учебный год

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по баскетболу
учителя высшей категории
Половикова В.В.
Количество учебных часов:
68 часов (2 часа в неделю)

Баскетбол

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Правила техники безопасности	1	_____	_____	Безопасность	Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
2.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Баскетбол	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Ловля и передача мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
4.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Боковая линия	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
5.	Совершенствование техники защитных действий	1			Трехсекундная зона	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
6.	Совершенствование тактики игры	1			Зонная защита	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
8.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Персональная защита	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
9.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Средняя линия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

10.	Финты	1	_____	_____	Финт	Игры и игровые задания	Разминка,
-----	-------	---	-------	-------	------	------------------------	-----------

							силовая подготовка
11.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Тактика	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
12.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Стратегия	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
13.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Опека	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
14.	Совершенствование техники защитных действий	1			Комбинация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
15.	Совершенствование тактики игры в нападении	1			Нападение	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
16.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Защита	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
17.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Ведение «восьмеркой вперед»	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
18.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Ведение «восьмеркой назад»	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

19.	Двусторонняя игра по основным правилам	1				Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
20.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Баскетбол	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка
21.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Ловля и передача мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	Разминка, силовая

					защитника	подготовка	
22.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Боковая линия	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
23.	Совершенствование техники защитных действий	1			Трехсекундная зона	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
24.	Совершенствование тактики игры	1			Зонная защита	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
25.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
26.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Персональная защита	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
27.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Средняя линия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

28.	Правила техники безопасности	1			Безопасность	Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
29.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Баскетбол	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
30.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Ловля и передача мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
31.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Боковая линия	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
32.	Совершенствование техники защитных действий	1			Трехсекундная зона	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка

33.	Совершенствование тактики игры	1			Зонная защита	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
34.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
35.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Персональная защита	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
36.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Средняя линия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

37.	Финты	1			Финт	Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
38.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Тактика	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
39.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Стратегия	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
40.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Опека	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
41.	Совершенствование техники защитных действий	1			Комбинация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
42.	Совершенствование тактики игры в нападении	1			Нападение	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
43.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Защита	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка

44.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Ведение «восьмеркой вперед»	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
45.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Ведение «восьмеркой назад»	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

46.	Двусторонняя игра по основным правилам	1				Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
47.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Баскетбол	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка
48.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Ловля и передача мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
49.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Боковая линия	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
50.	Совершенствование техники защитных действий	1			Трехсекундная зона	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
51.	Совершенствование тактики игры	1			Зонная защита	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
52.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
53.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Персональная защита	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
54.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и	1			Средняя линия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	Разминка, силовая

	развитие кондиционных и координационных способностей					мячом	подготовка
--	--	--	--	--	--	-------	------------

55.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Баскетбол	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
56.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Ловля и передача мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
57.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Боковая линия	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
58.	Совершенствование техники защитных действий	1			Трехсекундная зона	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
59.	Совершенствование тактики игры	1			Зонная защита	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка
60.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
61.	Совершенствование техники бросков мяча	1			Персональная защита	Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху Учебная игра с заданиями	Разминка, силовая подготовка
62.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			Средняя линия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Разминка, силовая подготовка

63.	Финты	1	_____	_____	Финт	Игры и игровые задания	Разминка, силовая подготовка
64.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Тактика	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Разминка, силовая подготовка Повторить правила игры
65.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1			Стратегия	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Разминка, силовая подготовка
66.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Опека	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Разминка, силовая подготовка
67.	Совершенствование техники защитных действий	1			Комбинация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разминка, силовая подготовка
68.	Совершенствование тактики игры в нападении	1			Нападение	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Разминка, силовая подготовка

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура». Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей. Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого упражнения.

Оценка Требования зачтено 5 (отлично) Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. 4 (хорошо) Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. 3 (удовлетворительно) Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. не зачтено 2 (неудовлетворительно) При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. 1 Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки. При оценивании приобретенных навыков технические показатели

оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.).

При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к

ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

130

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с

захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.