**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Халимбекаульская СОШ имени Героя России Аскерова А.М.»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель  директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 10 класс**

**В. И. Ляха, А. А. Зданевича**

**3 часа в неделю (102 в год)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1.Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»

2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69)

3. Рабочая программа разработана с учетом: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», Лях В.И., Зданевич А.А.. Москва «Просвещение» 2007. Допущена Министерством образования Российской Федерации.

**Программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:**

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

**Решение задач физического воспитания обучающихся 10 класса направленно на:**

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

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с УП на изучение курса «Физическая культура» в 10 классе отводится из расчёта 3 ч. в неделю 102 часа в год. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Формы и средства контроля знаний.**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. В оценивании рекомендуется использовать различные виды контроля знаний и уменийобучающихся.

**Предварительный контроль** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** *–* осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Оперативный контроль** *–* позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Итоговый контроль** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать,

так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его

отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

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

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

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

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темами, разделов, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Промежуточная аттестация** обучающихся 10 класса проводится в форме итогового выполнения видов упражнений или комбинаций упражнений по темам учебных разделов программы.

**Итоговая аттестация** проводится в форме тестирования упражнений определяющих уровень физической подготовленности обучающихся (Приложение 2. Таблица «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) обучающихся 10 класса).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.**

**Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

**IV. Уровень физической подготовленности обучающихся**

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

**II. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапесреднего общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

**В рефлексивной деятельности:**

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Результаты обучения**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

***знать/понимать***

* *влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;*
* *способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;*
* *правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;*

***уметь***

* *выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;*
* *выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;*
* *преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;*
* *выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;*
* *осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;*

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

* *повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;*
* *подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
* *организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;*
* *активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;*
* *понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.*

**демонстрировать:**  уровень физической подготовленности (см. Приложение 2 - «Оценочно-методические материалы» таблицу «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) учащихся 10 класса).

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Планируемые результаты | | Виды и формы контроля | Дата проведения урока | | |
| Освоение предметных знаний | УУД |
| Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.) | | | | | | | план | факт | |
| 1 | **Легкая атлетика Спринтер­ский бег.**  **Инструктаж по ТБ.** | 4 | Вводный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Рефлексивная.  Сравнение техники низкого и высокого старта | Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать и выполнять: пра­вила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Иметь представление: о физической культуре личности | Текущий |  |  |
| 2 | Спринтерский бег  Зачет-бег 30м |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механиз­мы энергообеспечения л/а упражнений. Рефлексивная.  Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на резуль­тат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. Знать: основы механизма энергообеспечения легко­атлетических упражнений | Бег 30 м (с).  «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8 |  |  | |
| 3 | Спринтерский бег  Зачет-челночный бег |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники фини­ширования. Развитие координационных способ­ностей.  Рефлексивная.  Сравнение техники бега. | Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробе­гать челночный бег З-10 м с максимальной скоростью на результат | Челночный бег 3 х 10 м (с).  «3» - 7,9 «3»-9,2  «4» - 7,6» «4»-8,6    «5» - 7,3 «5»-8,3 |  |  | |
| 4 | Спринтерский бег  Зачет-бег 100м |  | Учетный | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в беге на 100 м. Усво­ение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. Рефлексивная.  Анализ техники спринтерского бега в целом | Уметь: пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демон­стрировать технику переда­чи эстафетной палочки | Бег 100м (с).  Ю. «3» - 16,5  Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5  Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0 |  |  | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись». Зачет-прыжок с места | 4 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Ознакомление с техникой прыжка в дину спосо­бом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагно­стирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Рефлексивная.  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | Знать: все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять и подби­рать разбег; выполнять пры­жок в длину с места на ре­зультат.  Иметь понятие о дозиро­вании нагрузки при заняти­ях прыжковыми упражне­ниями | Прыжок в длину с места (см)  Ю. «3»- 19  Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см  Ю«5» - 230 Д«5»-205 см |  |  | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная.  Анализ техники отжимания из упора лёжа | Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнова­ний по прыжкам в длину | Отжимание (раз).  Ю. «3» - 26  Д. «3»-10 р.  Ю «4»-34  Д «4»-14  Ю«5» - 38 Д«5»-16 |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» |  | Комби- ниро-ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная.  Анализ техники отжимания из упора лёжа | Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнова­ний по прыжкам в длину | Текущий |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» |  | Учетный | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-си­ловых качеств. Рефлексивная.  Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, спо­собом «прогнувшись» | Прыжок в длину с разбега (см).  Ю«3»-350 Д«3»-310 см  « 4» - 420 «4»-320  «5» - 450 «5»-345 |  |  | |
| 9 | Метание мяча в цель и на дальность. | 4 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Рефлексивная.  Анализ техники метания меча в цель и на даль­ность с разбега | Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега. Знать: правила соревнова­ний по метанию мяча | Текущий |  |  | |
| 10 | Метание гранаты в цель и на дальность |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная.  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | Уметь: метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнова­ний по метанию гранаты | Текущий |  |  | |
| 11 | Метание гранаты в цель и на дальность |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная.  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | Уметь: метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнова­ний по метанию гранаты | Текущий |  |  | |
| 12 | Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега |  | Учетный | Учебно-познавательная.  Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по тео­рии метания. Рефлексивная.  Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | Уметь: метать гранату на дальность с разбега на результат.  Знать: правила по метанию гранаты и мяча | Метание грана­ты (м).  Ю.«3»-25 Д.«3»-18м  «4»-29 «4»-20  «5»-33 «5»-23 |  |  | |
| 13 | Гимнастика Строевые упражнения  Висы и упоры.  Лазанье  по канату.  Инструктаж по ТБ | 5 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Рефлексивная.  Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади ,вис углом. | Знать: технику безопасно­сти при выполнении акроба­тических и гимнастических упражнений.  Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату | Текущий |  |  | |
| 14 | Висы и упоры.  Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. Рефлексивная.  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | Знать: основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | Наклон вперед (см).  Ю.«3» - 6 Д. «3»-7  «4»-9 «4»-12  «5»- 12 «5»-16 |  |  | |
| 15 | Висы и упоры.  Лазанье по канату |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. Рефлексивная.  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | Знать: основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату. | Текущий |  |  | |
| 16 | Висы и упоры. Лазанье по канату.  Зачет-выполнение виса на перекладине. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демон­страция умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий. | Знать: о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату. | Выполнение виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку. |  |  | |
| 17 | Висы и упоры Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений .Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий. | Знать: о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, .подъем в упор; лазать по канату | Выполнение подъема переворотом и в упор силой. |  |  | |
| 18 | ОРУ с предме­тами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением выполнять повороты напра­во, налево, кругом в движении. Освоение ком­плекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гиб­кости и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий | Уметь: выполнять поворо­ты направо, налево, кругом в движении; выполнять ком­плекс ОРУ с гантелями; ла­зать по канату в два приема | Оценка техники лазанья по кана­ту в два приема |  |  | |
| 19 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  Зачет-подтягивание на перекладине |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование строевых упражнений. Совершен­ствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная.  Анализ изученных движений и действий | Уметь: выполнять поворо­ты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок | Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р.  «4»- 10 «4»-13  «5» - 13 «5»-16 |  |  | |
| 20 | ОРУ с предметами.  Опорные прыжки  Зачет-поднимание туловища. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой вы­носливости. Рефлексивная.  Выявление затруднений в освоении силовых упражнений | Уметь: выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для разви­тия силы; самостоятельно выполнять строевые упраж­нения в движении (повороты направо, налево, кругом) | Поднимание туловища за 30 сек.  Ю. «3»-22 Д. «3»-18  «4»-25 «4»-22  «5»-28 «5»-25 |  |  | |
| 21 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная.  Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом | Уметь: прово­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений | Текущий |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | | ОРУ с предметами. Зачет- выполнение опорного прыжка |  | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивна .взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка. | | Уметь: прово­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений. Знать: об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | Выполнение опорного прыжка на оценку. | | |  |  |
| 23 | | Акробатиче­ские эле­менты.  Развитие фи­зических спо­собностей | 8 | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная.  Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  Знать: об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | Текущий | | |  |  |
| 24 | | Акробатиче­ские эле­менты.  Развитие фи­зических спо­собностей |  | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная.  Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  Знать: об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | Текущий | | |  |  |
| 25 | | Акробатические элементы. Развитие физических способностей. |  | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная .Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отра­ботка способа действия при выполнении длинно­го кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера | | Текущий | | |  |  |
| 26 | | Акробатические элементы .Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики. |  | Комби­ниро­ванный | | Учебно- познавательная .Обучать составлению акробатической комбинации.  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | | Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики. | | |  |  |
| 27 | | Акробатические элементы .Зачет- прыжки через скакалку (1 мин.) |  | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная  Совершенствование техники акробатической связки..  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | | Выполнения прыжков через скакалку (1мин.,раз)  Ю«3»-90 Д«3»-110  «4»-110 «4»-120  «5»-120 «5»-145 | | |  |  |
| Гимнастика 3 часа, Волейбол 18 часов (II чет.) | | | | | | | | | | | | | |  |
| 28 | Зачет-стойка на руках с помощью.  Акробатические элементы. | |  | | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники акробатической связки.  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умени­ем выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, коор­динационных способностей. Рефлексивная.  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | Уметь: производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов; вы­полнять стойку на руках с помощью партнера; вы­полнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью | | Выполнение стойки на руках с помощью на оценку |  | |  |
| 29 | Зачет - длинный кувырок через препятствие  Акробатические элементы. | |  | | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения выполнять длинный кувы­рок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  Рефлексивная.  Анализ выполняемых акробатических элементов | | Уметь: выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через пре­пятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов | | Техника выпол­нения длинного кувырка через препятствие |  | |  |
| 30 | Зачет-выполнение акробатической комбинации | |  | | Кон­троль­ный | | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  Рефлексивная.  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | Уметь: производить стра­ховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помо­щью | | Текущий |  | |  |
| 31 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ. | | 18 | | Комби­ниро­ванный | | Учебно-познавательная.  Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных пере­мещений.  Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная.  Анализ способов перемещения игрока по пло­щадке | | Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя ру­ками.  Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом | | Текущий |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная.  Анализ техники нижней прямой подачи | Уметь: выполнять верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю пе­редачу в парах | Текущий |  |  |
| 33 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная.  Анализ техники нижней прямой подачи | Уметь: выполнять верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руках | Текущий |  |  |
| 34 | Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в парах. Совершенствование техники при­ема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совер­шенствование умения выполнять нижнюю пря­мую подачу мяча. Овладение умением выпол­нять верхнюю прямую подачу. Развитие ско­ростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная.  Взаимоконтроль при выполнении верхней пере­дачи мяча | Уметь: выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча в парах |  |  |
| 35 | Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением выполнять верхнюю переда­чу в парах через сетку с перемещением. Совер­шенствование нижней прямой подачи мяча.  Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закреп­ление умения выполнять верхнюю прямую по­дачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | Уметь: выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу  Знат::передачу мяча со сменой мест; верх­нюю прямую подачу | Оценка техники при­ема мяча в парах |  |  |
| 36 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет - нижняя прямая подача. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная. Демонстрация ниж­ней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершен­ствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на прак­тике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ техники нижней прямой подачи мяча | Уметь: выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |  |  |
| 37 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в тройках со сменой мест. Совершенство­вание верхней прямой подачи мяча. Совершен­ствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  Рефлексивная.  Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | Уметь: выполнять верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест |  |  |
| 38 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача в парах через сетку с перемещением. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верх­ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных пе­редачах. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | Уметь: сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу, играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемеще­нием |  |  |
| 39 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет -верхняя прямая подача мяча. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Со­вершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скорост­но-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | Уметь: сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу; играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней прямой подачи мяча |  |  |
| 40 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение уме­нием индивидуального и группового блокирова­ния. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координа­ционных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | Уметь: сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; пере­мещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол | Текущий |  |  |
| 41 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники приема и переда­чи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группово­го блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара | Уметь: выполнять техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Текущий |  |  |
| 42 | Волейбол.  Приемы игры.  Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники приема и переда­чи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группово­го блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  Рефлексивная.  Взаимоконтроль нападающего удара | Уметь: выполнять техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Текущий |  |  |
| 43 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника прямого нападающего удара. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  Рефлексивная.  Корректировка ошибок при выполнении инди­видуального и группового блокирования | Уметь: выполнять напада­ющий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и группо­вое блокирование | Оценка техники пря­мого нападающего удара |  |  |
| 44 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника индивидуального блокирования |  | Комби­ниро­ванный . | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения индивидуального блоки­рования. Совершенствование технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие ко­ординационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ технических приемов и тактических действий | Уметь: выполнять техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники ин­дивидуального бло­кирования |  |  |
| 45 | Волейбол.  Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ технических приемов и тактических действий | Уметь: выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол | Текущий |  |  |
| 46 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ технических приемов и тактических действий | Уметь: выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол | Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола. |  |  |
| 47 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ технических приемов и тактических действий | Уметь: выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол | Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола. |  |  |
| 48 | Волейбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ технических и тактических действий | Уметь: выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия в волейболе | Текущий |  |  |
| Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов (III чет.) | | | | | | | |  |
| 49 | Баскетбол.  Приемы игры.  Инструктаж по ТБ | 21 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Разви­тие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная.  Анализ техники передач мяча различными спо­собами в движении | Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии фи­зических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять переда­чи мяча разными способа­ми в движении; вести мяч с изменением направления и скорости | Текущий |  |  |
| 50 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. Рефлексивная.  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | Уметь: выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия | Текущий |  |  |
| 51 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. Рефлексивная.  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | Уметь: выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия | Текущий |  |  |
| 52 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ приобретаемых двигательных умений | Уметь: вести мяч с изме­нением направления; вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | Текущий |  |  |
| 53 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Демонстрация умения выполнять пере­дачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ приобретаемых двигательных умений | Уметь: вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | Текущий |  |  |
| 54 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет - ведение мяча с сопротивлением |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение тактическими действиями в нападе­нии (позиционное со сменой мест). Совершен­ствование передач в движении. Совершенство­вание бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактики позиционного нападения | Уметь: выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические дей­ствия в нападении. Знать: правила игры в бас­кетбол | Оценка техники ве­дения мяча с сопро­тивлением |  |  |
| 55 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-нознавательная.  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактики позиционного нападения | Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  Знать: правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |
| 56 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-нознавательная.  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактики позиционного нападения | Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  Знать: правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |
| 57 | Баскетбол..  Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники вырывания и выби­вания мяча. Совершенствование техники брос­ков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. Рефлексивная.  Анализ техники броска мяча после ведения | Уметь: применять пра­вильные действия в борьбе за мяч.  Знать и применять: так­тические действия в напа­дении в учебной игре бас­кетбол | Оценка техники бросков мяча после ведения |  |  |
| 58 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов | Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | Текущий |  |  |
| 59 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных спо­собностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | Текущий |  |  |
| 60 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в нападении | Уметь: применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол | Текущий |  |  |
| 61 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в нападении | Уметь: применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол | Текущий |  |  |
| 62 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование тактики нападения быст­рым прорывом в игре баскетбол. Совершенство­вание ранее изученных технических и тактиче­ских приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в нападении | Уметь: применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол | Текущий |  |  |
| 63 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет-бросок одной рукой в движении |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совер­шенствование тактики нападения быстрым про­рывом. Совершенствование ранее изученных тех­нических и тактических приёмов игры в баскет­бол, развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в нападении | Уметь: применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре; бросок одной ру­кой от плеча в движении | Оценка техники броска одной рукой в движении |  |  |
| 64 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение техникой штрафного броска. Совер­шенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | Уметь: применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол | Текущий |  |  |
| 65 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в «зонной защите» | Знать: действия игрока в защите.  Уметь: выполнять штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. Рефлексивная.  Анализ тактических действий в «зонной защите» | Знать: действия игрока в защите.  Уметь: выполнять штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре | Текущий |  |
| 67 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в дви­жении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ действий игрока в «зонной защите» | Уметь: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штраф­ной бросок.  Знать и выполнять такти­ческие действия игрока в защите в учебной игре баскетбол | Текущий |  |
| 68 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- штрафной бросок |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ действий игроков в нападении и защите | Уметь: выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол | Оценка техники штрафного броска |  |
| 69 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- учебная игра |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ действий игроков в нападении и защите | Уметь: выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол | Оценка умения применять технику и тактику баскетбола в учебной игре |  |
| 70 | Бег по пере­сеченной местности (кросс).  Развитие выносли­вости | 15 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносли­вости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физ­культурной деятельности. Правила соревнова­ний по кроссу. Рефлексивная.  Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности; выполнять упраж­нение на гибкость. Иметь представление: о формах и средствах кон­троля индивидуальной физ­культурной деятельности | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Бег по пересеченной местности (кросс) .  Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомле­ние с правилами соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. Рефлексивная.  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  Знать: правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции | **Текущий** |  |  |
| 72 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. Рефлексивная.  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  Знать: правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции | **Текущий** |  |  |
| 73 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. Рефлексивная.  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  Знать: правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции | **Текущий** |  |  |
| 74 | Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. Рефлексивная.  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 17 мин по пересеченной местности;.  Знать: правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции | **Текущий** |  |  |
| 75 | Бег по пересеченной местности.  Развитие выносливос-ти. |  | Комбинированный | Учебно-познавательная.  Ознакомление с правовыми основами фи­зической культуры и спорта. Рефлексивная.  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности  Знать: правовые основы физической культуры и спорта | Текущий |  |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности.  Зачет- бег 1000м |  | Учетный | Учебная.  Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. Рефлексивная.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | Уметь: пробегать в равно­мерном темпе 1000м . Знать: теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» | Бег 1000 м (с) Упражнение на вы­носливость-бег 1000м  **Ю«3»-4.00** Д«3»-4.10  «4»-3.50 «4»-4.30  «5»- 3.30 «5»-4.50 |  |  |
| 77 | Кроссовая подготовка.  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная.  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | Уметь: бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия | Текущий |  |  |
| 78 | Кроссовая подготовка.  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная.  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | Уметь: бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия | Текущий |  |  |
| Кроссовая подготовка 6 часов, Легкая атлетика 15 часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.) | | | | | | | |  |
| 79 | Кроссовая подготовка.  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная.Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | Уметь: бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия | Текущий |  |  |
| 80 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение техникой бега на длинные дистанции.  Умение пробегать 1000м на результат  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  Рефлексивная.  Анализ техники бега в гору | Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. Знать о правилах довра­чебной помощи и уметь ее оказывать | Текущий |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  Рефлексивная.  Анализ техники бега в гору | Уметь: бежать до 20 м. в равномерном темпе Знать о правилах довра­чебной помощи и уметь ее оказывать | Текущий |  |  |
| 82 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  Рефлексивная.  Анализ техники бега в гору | Уметь: бежать до 20 м в равномерном темпе.  Знать о правилах довра­чебной помощи и уметь ее оказывать | Текущий |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей. |  | Совер­шенство­вания | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин  с преодолением вертикальных и горизонтальных  препятствий. Применение на практике спортивной  игры футбол. Развитие выносливости.  Рефлексивная.  Анализ техники бега со спуска | Уметь: бежать в равномер­ном темпе 20 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия | Текущий |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка.  Зачет-бег 2000 и 3000м |  | Учетный | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге  на длинные дистанции.  Рефлексивная.  Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость | Уметь: пробегать дистан­цию 3000 м; распределять силы на дистанции | Бег 3 км (мин), 2 км(мин.)  Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30  «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»-10.00 |  |  |
| 85 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | 4 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафет-ном беге. Применение на практике специальных бего-вых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки | Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку | Текущий |  |  |
| 86 | **Спринтер­ский бег, эстафетный бег**  Зачет- бег 30м |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная.  Анализ техники передачи эстафетной палочки | Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку | Бег 30 м (с).  Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0  «4»- 4,7 «4»-5,6  «5» - 4,4 «5»-5,2 |  |  |
| 87 | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная.  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | Уметь: бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв | Текущий |  |  |
| 88 | Спринтерский бег.  Зачет-бег 100м |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Диа­гностика умения бега на результат 100 м. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная.  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на резуль­тат; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв | Бег 100 м (с).  **Ю.**«3»-16,0 Д.«3»-17,0  «4» -15,5 «4»-16,5  «5» - 15,0 «5»-16,0 |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание»  Зачет-прыжок с места. | 5 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная.  Анализ техники прыжка по фазам | Уметь: показать результат в прыжках в длину с места;  Знать: влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма | Прыжок с места (см).  Ю.«3»- 190 Д. «3»-175  « 4»- 215 «4»-190  «5» - 230 «5»-210 |  |  |
| 90 | **Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание» .Зачет-подтягивание в висе.** |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная.  Анализ техники прыжка по фазам | Уметь: сохра­нять скорость при отталки­вании в прыжке в высоту с разбега.  Знать: влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма | Подтягивание в висе (р)  Ю.»3»-7 Д. «3»-8  «4»-10 «4»-13  «5»-13 «5»-16 |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет-челночный бег 3Х10м |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способ­ностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная.  Анализ техники поворота при выполнении чел­ночного бега | Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в це­лом; показать результат в челночном беге 3х 10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнова­ний по прыжкам в высоту с разбега | Челночный бег (с).  Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2  «4» - 7,6 «4»-8,6  «5» - 7,3 «5»-8,3 |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет- поднимание туловища за 30 сек. |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов в целом. Развитие силовых способно­стей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. Рефлексивная.  Анализ техники выполнения упражнений для раз­вития силы | Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы | Поднимание туло­вища за 30 с (раз).  «3» - 20 Д. «3»-18  «4» - 23 «4»-22  «5» - 28 «5»-25 |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту.  Зачет-прыжок в высоту способом «перешагива-ние». |  | Учетный | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная.  Анализ техники прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» в целом | Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бе­говых шагов в целом на ре­зультат | Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 94 | Метание гранаты на даль­ность | 6 | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о пра­вилах использования л/а упражнений для развития  скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты на дальность | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтяги­ваться на высокой перекла­дине | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | **Метание гранаты на даль­ность** |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты на дальность | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; | **Текущий** |  |  |
| 96 | **Метание гранаты на даль­ность** |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты на дальность | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; | **Текущий** |  |  |
| 97 | **Метание гранаты на даль­ность** |  | Комби­ниро­ванный | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты на дальность | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; | Текущий |  |  |
| 98 | **Метание гранаты на дальность.** |  |  | У чебно-познавател ьная.  Совершенствование метания гра­наты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбе­га. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты в целом | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» | **Текущий** |  |  |
| 99 | **Зачет-метание гранаты на дальность.** |  | Учетный | У чебно-познавател ьная.  Выявление уровня владения умением метать гра­нату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбе­га. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.  Анализ техники метания гранаты в целом | Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» | Метание гранаты на дальность (м).  Ю. «3» - 20.Д. «3»-18  «4» - 23 «4»-20  «5» - 28 «5»-23 |  |  |
| 100 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  | **Текущий** |  |  |
| 101 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  | Текущий |  |  |
| 102 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  | **Текущий** |  |  |