




АДМИНИСТРАЦИЯ ВОЛЖСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ ПРИКЛАДНЫХ НАУК»

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании НМС Протокол № 5 от 27. 06. 2019 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «Лицей прикладных наук»  Лапинцева С.А./ ФИО «___» _____ 20__ г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «Лицей прикладных наук»  Глушченко Н.В./ ФИО Приказ № 208 от 28. 06. 19. 2019 г.</p> 
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 классы

(по ФГОС СОО)

уровень получения образования: среднее общее образование  
(базовый уровень)

Программа разработана:  
**АРХИПОВЫМ С.К.,**  
учителем физической культуры

Утверждено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 12 от  
«28» 06. 2019 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	2
2. Требования к уровню подготовки учащихся 10 и 11 классов (базовый уровень) .....	8
3. Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс).....	9
4. Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс).....	10
5. Учебно-тематическое планирование прохождения учебного материала по физической культуре (юноши) .....	24
6. Учебно-тематическое планирование прохождения учебного материала по физической культуре (девушки).....	46
7. Учебно-методический комплект по физической культуре, реализующий учебную программу .....	66

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобр науки РФ от 17.12.2010 года № 1897,
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Письмо Минобрнауки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся. 1-11 классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011) и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2015), а также следующих дополнительных пособий.

**Образование** в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка, как компетентной личности, путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в знаниях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта, занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *освоение* системы 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностные подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

- **Содействие** гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- **Формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- **Закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- **Формирование** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- **Дальнейшее развитие** психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Освоение компетенций:** учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания

образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлены дидактические единицы обеспечивающие совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся. Во втором - дидактические единицы, которые содержат основы знаний по физической культуре. В третьем блоке представлены дидактические единицы, отражающие способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающее развитие учебно - познавательной и рефлексивной компетенций. Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Принципы отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития личности.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям физической культуры.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики.

Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

**Основой целеполагания** является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта — переход от суммы «предметных результатов»

(то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса «Физическая культура».

**Дидактическая модель обучения и педагогические средства** отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет **информационно-коммуникативная деятельность учащихся**, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечения необходимой информации из источников.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника — гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе — воспитание гражданственности и патриотизма.

**Контроль и учёт достижений учащихся** ведется по 5-балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за полугодие;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность — участие в олимпиадах, соревнованиях).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена:

- на создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;

- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

#### **Используются современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии — привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно ориентированное и дифференцированное обучение — применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии — показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

#### **Место в базисном и учебном плане школы**

Согласно действующему в ОО учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 и 11 классах предполагается обучение в объёме 102 часа, 3 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Содержание программного материала в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с учётом региональных и местных особенностей лицея, своей специализации, из базовой части часы, выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Спортивными играми» (волейбол, дартс).

### Тематический план

№п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
<b>Классы 10 и 11</b>		
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>13</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	9
2.2	Дартс	4
	Итого	102

В том числе для проведения:

- легкой атлетики, кроссовой подготовки — 38 часа;
- гимнастики — 20 часов;
- волейбола — 20 часов;



• баскетбола — 20 часов;

Дартс — 4 часа.

С учетом уровневой специфики класса выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10 и 11 классов (базовый уровень)**

#### **Учащиеся должны знать/понимать:**

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

#### **Учащиеся должны уметь:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат, в равномерном темпе бегать до 20 мин: после быстрого разбега с 13—15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, сколена и полного разбега в коридор 10 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять вис углом, выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м (с)	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше

3	Прыжок в длину с места (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лёжа (девочки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

**Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11класс)**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м (с)	17	5.1 и ниже	5.0-4.7	4.3 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
2	Челночный	17	8.1 и ниже	7.9-7.5	7.2	9.6 и	9.3-8.7	8.4 и

	бег 3 по 10 м (с)					ниже		выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	2400 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лёжа (девочки)	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

**Компетенции:**

- 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 страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 и 11 классах дидактико-технологическое оснащение включает карточки, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: обучающие программы по разделу «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

**Планируемый результат:** успеваемость - 100 %; качество знаний - 86 %.

**Тематическое планирование  
(юноши)**

**Наименование образовательного модуля программы:** «Легкая атлетика и кроссовая подготовка».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 24 (легкая атлетика-15, кроссовая подготовка -9).

**Выполнение модуля:** сентябрь, октябрь.

**Цель модуля:**

*Педагогическая:* ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки; создать условия для дальнейшего совершенствования основ рациональной техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей;

создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные знания и умения в практической жизни (способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в разделе; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально –средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (знать способы индивидуальной организации планирования, регулирования и контроля над нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

### **Планируемые образовательные результаты.**

#### ***Знаниевый компонент.***

*Знать* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды; дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

#### ***Деятельностный компонент.***

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега (2000 м) и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность из различных и сходных положений; овладеть умениями прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» (с 13-15 шагов); продемонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

#### ***Ценностно-смысловой компонент.***

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжка, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая. Индивидуальная.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метание); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

**Наименование образовательного модуля программы:** «Гимнастика; Дартс».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 24, аудиторных 24.

**Выполнение модуля:** ноябрь, декабрь.

**Цель модуля:**

**Педагогическая:** повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для развития физических способностей средствами гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения, и навыки, полученные на уроках гимнастики (способы составления и организации комплексов упражнений из современных систем физического воспитания).

**Ученическая:** знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; совершенствовать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показать минимально –средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (уметь составлять и приводить комплексы упражнений из современных систем физического воспитания).

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

Знать основы биомеханики гимнастических упражнений; их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с младшими школьниками; технику безопасности при занятиях гимнастикой; правила оказания первой помощи при травмах.

**Деятельностный компонент.**

Совершенствовать ранее усвоенные строевые приемы; совершенствовать ранее усвоенные умения в висах и упорах; показывать технику выполнения упражнений на равновесие самостоятельно составлять и демонстрировать упражнения ритмической гимнастики и аэробики;

демонстрировать технику в отдельных акробатических упражнениях и связках; уметь выполнять обязанности помощника судьи и инструктора; овладеть умением проведения занятий с младшими школьниками.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу влияния гимнастических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики; проявлять стремление к самосовершенствованию.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика» с элементами акробатики (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 31 (волейбол -11, баскетбол -20), аудиторных 31 (волейбол – 11, баскетбол - 20).

**Выполнение модуля:** январь, февраль, март, апрель.

**Цель модуля:**

*Педагогическая:* повторить сущающимися правила техники безопасности на уроках физической культуры в разделе «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол); создать условия для дальнейшего совершенствования техники спортивных игр (волейбол, баскетбол; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей (повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее); создать ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (основные технико - тактические действия и приемы в волейболе и баскетболе).



*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр (волейбол, баскетбол) по правилам; анализировать технику спортивных игр (волейбол, баскетбол); показать минимально - средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

### **Планируемые образовательные результаты.**

#### ***Знаниевый компонент.***

*Знать* терминологию избранных спортивных игр (волейбол, баскетбол); технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальных групповых командных атакующих и защитных тактических действий; влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств; технику безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); правила доврачебной помощи при травмах; правила спортивных игр (волейбол, баскетбол).

#### ***Деятельностный компонент.***

Совершенствовать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол; совершенствовать технику ловли, передачи, бросков и перемещения в баскетболе; показать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в спортивных играх (волейбол, баскетбол); продемонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, координации); овладеть умением проводить спортивные игры с учащимися младших классов.

#### ***Ценностно-смысловой компонент.***

Излагать свои суждения по вопросу влияния спортивных игр (волейбол баскетбол) на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр (волейбол, баскетбол), в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры»; проводить сравнение, сериацию и классификацию элементов спортивных игр по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре.

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «Легкая атлетика и кроссовая подготовка».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 23 (Волейбол- 9, легкая атлетика - 5 , кроссовая подготовка - 9).

**Выполнение модуля:** апрель, май.

**Цель модуля:**

*Педагогическая:* повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках легкой атлетики; создать условия для дальнейшего освоения основ рациональной техники легкоатлетических упражнений, условия для развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях (совершенствование основных прикладных двигательных действий в процессе проведения индивидуальных занятий).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (кроссовый бег, прыжки, метания гранаты), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально –средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

Знать биомеханические основы техники бега на длинные дистанции, метания гранаты; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

**Деятельностный компонент.**

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания гранаты и мяча в цель и на дальность из различных исходных положений; демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

### **Тематическое планирование (девушки)**

**Наименование образовательного модуля программы:** «Легкая атлетика и кроссовая подготовка».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 24 (легкая атлетика-15, кроссовая подготовка -9).

**Выполнение модуля:** сентябрь, октябрь.

**Цель модуля:**

*Педагогическая:* ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки; создать условия для дальнейшего совершенствования основ рациональной техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), условия

для дальнейшего развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные знания и умения в практической жизни (способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в разделе; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально –средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (знать способы индивидуальной организации планирования, регулирования и контроля над нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

#### **Планируемые образовательные результаты.**

##### ***Знаниевый компонент.***

*Знать* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды; дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

##### ***Деятельностный компонент.***

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега (2000 м) и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность из различных и сходных положений; овладеть умениями прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» (с 13-15 шагов); демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

##### ***Ценностно-смысловой компонент.***

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метание); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

**Наименование образовательного модуля программы:** «Гимнастика; Дартс».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 24, аудиторных 24.

**Выполнение модуля:** ноябрь, декабрь.

**Цель модуля:**

**Педагогическая:** повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения и совершенствования техники гимнастических упражнений, условия для развития физических способностей средствами гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения, и навыки, полученные на уроках гимнастики (способы составления и организации комплексов упражнений из современных систем физического воспитания).

**Ученическая:** знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; совершенствовать технику гимнастических упражнений; анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показать минимально –средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (уметь составлять и приводить комплексы упражнений из современных систем физического воспитания).

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

*Знать* основы биомеханики гимнастических упражнений; их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с младшими школьниками; технику безопасности при занятиях гимнастикой; правила оказания первой помощи при травмах.

**Деятельностный компонент.**

Совершенствовать ранее усвоенные строевые приемы; совершенствовать ранее усвоенные умения в висах и упорах; показывать технику выполнения упражнений на равновесие самостоятельно составлять и демонстрировать упражнения ритмической гимнастики и аэробики; демонстрировать технику в отдельных акробатических упражнениях и связках; уметь выполнять обязанности помощника судьи и инструктора; овладеть умением проведения занятий с младшими школьниками.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу влияния гимнастических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики; проявлять стремление к самосовершенствованию.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика» с элементами акробатики (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 31 (волейбол -11, баскетбол -20), аудиторных 31 (волейбол – 11, баскетбол - 20).

**Выполнение модуля:** январь, февраль, март, апрель.

**Цель модуля:**

**Педагогическая:** повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках физической культуры в разделе «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол); создать условия для дальнейшего совершенствования техники спортивных игр (волейбол, баскетбол); воспитывать

стремление к объективной оценке своих возможностей (повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее); создать ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (основные технико - тактические действия и приемы в волейболе и баскетболе).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр (волейбол, баскетбол) по правилам; анализировать технику спортивных игр (волейбол, баскетбол); показать минимально - средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

### **Планируемые образовательные результаты.**

#### ***Знаниевый компонент.***

*Знать* терминологию избранных спортивных игр (волейбол, баскетбол); технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальных групповых командных атакующих и защитных тактических действий; влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств; технику безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); правила доврачебной помощи при травмах; правила спортивных игр (волейбол, баскетбол).

#### ***Деятельностный компонент.***

Совершенствовать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол; совершенствовать технику ловли, передачи, бросков и перемещения в баскетболе; показать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в спортивных играх (волейбол, баскетбол); демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, координации); овладеть умением проводить спортивные игры с учащимися младших классов.

#### ***Ценностно-смысловой компонент.***

Излагать свои суждения по вопросу влияния спортивных игр (волейбол баскетбол) на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр (волейбол.баскетбол), в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры»; проводить сравнение, сериацию и классификацию элементов спортивных игр по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре.

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «Легкая атлетика и кроссовая подготовка».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 23 (Волейбол- 9, легкая атлетика - 5 , кроссовая подготовка - 9).

**Выполнение модуля:** апрель, май.

**Цель модуля:**

*Педагогическая:* повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках легкой атлетики; создать условия для дальнейшего освоения основ рациональной техники легкоатлетических упражнений, условия для развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях (совершенствование основных прикладных двигательных действий в процессе проведения индивидуальных занятий).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (кроссовый бег, прыжки, метания гранаты), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально – средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

*Знать* биомеханические основы техники бега на длинные дистанции, метания гранаты; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

**Деятельностный компонент.**



Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания гранаты и мяча в цель и на дальность из различных исходных положений; демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия)

**Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.

**Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

**Коммуникативные:** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ЮНОШИ)**

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Спринтерский бег.</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	<b>5</b>	Вводный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). <b>Инструктаж по ТБ.</b> Ознакомление с	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.	

	а) Низкий старт. б) Стартовый разгон. в) Бег на дистанции. г) Финиширование			понятием о физической культуре личности. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники низкого и высокого старта	<b>Знать и выполнять:</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Иметь представление:</b> о физической культуре личности	
2-3			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. <b>Знать:</b> основы механизма энергообеспечения л/а упражнений	<b>Бег 30м (с).</b> «0»-5,3-5,1 «1»-5,2-5,1 «2»-5,0-4,8 «3»-4,7-4,5 «4»-4,4 и менее
4			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3x10м с максимальной скоростью на результат	<b>Челночный бег 3x10м (с).</b> «0»-8,3 и более «1»-8,2-8,0 «2»7,9-7,7 «3»7,5-7,4 «4»7,3 и менее
5			Учетный	<b>Учебно – познавательная.</b> Диагностирование умений в беге на 100м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. <b>Рефлексивная.</b>	<b>Уметь;</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать	<b>Бег 100м(с)</b> «0»-17,6 и более «1»-17,5-17,1 «2»- 17,0-16,6 «3»-16,5-16,0

				Анализ техники спринтерского бега в целом	технику передачи эстафетной палочки	«4»-15,9 и менее
6-7	<b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. а) Разбег. б)Отталкивание. в)Приземление.	6	Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Ознакомление с техникой прыжка в длину 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	<b>Знать:</b> все фазы прыжка в длину с разбега. <b>Уметь:</b> выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. <b>Иметь понятие о</b> дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<b>Прыжок в длину с места (см).</b> «0»-175 и менее «1»-180-185 «2»-190-210 «3»-215-225 «4»-230 и более
8-9			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	<b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Отжимание (раз).</b> «0»-20 и менее «1»-21-25 «2»-26-33 «3»-34-37 «4»-38 и более
10-11			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 3-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	<b>Прыжок в длину с разбега (см).</b> «0»-300 и менее «1»-310-340 «2»-350-410 «3»-420-440 «4»-450 и более

12	<b>Метание.</b> Совершенствовать технику метания. а) В цель б) На дальность	4	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию мяча	
13-14			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно –силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять на согнутых руках. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию гранаты	<b>Вис на согнутых руках (с).</b> «0»-27 и менее «1»-28-35 «2»-34-39 «3»-40-46 «4»-47 и более
15			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с разбега на результат. <b>Знать:</b> правила по метанию гранаты и мяча	<b>Метание гранаты (м).</b> «0»-19 и менее «1»-20-24 «2»-25-28 «3»-29-32 «4»-33 и более
16-18	<b>Бег по пересеченной местности (кросс).</b> Развивать выносливость	9	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). <b>Рефлексивная.</b>	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности 4 выполнять упражнение на гибкость. <b>Иметь представление:</b> о	<b>Наклон вперед (см).</b> « 0»-4 и менее «1»-5-7 «2»-8-10 «3»-11-15 «4»-16 и более

				Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	
19-22			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности 4выполнять упражнение на «пресс» на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Упражнения на «пресс» за 30 сек.</b> «0»-16 и менее «1»-17-19 «2»-20-22 «3»-23-27 «4»-28 и более
23			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат. <b>Знать:</b> правовые основы физической культуры и спорта	<b>Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с).</b> «0»-301 и более «1»-251-300 «2»-231-250 «3»-230-216 «4»-215 и менее
24			Учетный	<b>Учебная.</b> Диагностирование умения в беге на результат 3000м. Опрос по теории л/атлетики. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	<b>Уметь:</b> в равномерном темпе дистанцию 3 км на время. <b>Знать:</b> теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	<b>Бег 3 км (мин).</b> «0»-15,30 и более «1»-14,31-15.29 «2»-13,30-14.30 «3»-12,30-13.29 «4»-12,29 и менее
25	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ без предметов.	<b>10</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Повторение знаний о технике безопасности при выполнении акробатических и	<b>Знать:</b> технику безопасности при выполнении	

	Висы и упоры. Лазанье по канату. Развивать физические способности			гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Овладение умением выполнять вис согнувшись -вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Выявление затруднения при выполнении вися согнувшись –виса прогнувшись, сзади	акробатических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	
26-27			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять вис согнувшись -вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении вися согнувшись- вися прогнувшись, сзади.	<b>Знать:</b> основы биомеханики гимнастических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять строевые в движении; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади лазать по канату	<b>Наклон вперед (см).</b> «0» -1 и меньше «1» -2-5 «2» -6-8 «3» -8-11 «4» -12 и больше
28			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование умений в перестроениях и передвижениях. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись – виспрогнувшись, сзади. Совершенствования лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости. Силовых способностей.	<b>Знать:</b> о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения;	Выполнение вися согнувшись, прогнувшись, сзади на оценку

				<b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий	выполнять вис согнувшись –вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	
29	ОРУ с предметами.		Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Демонстрация умения в лазании по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий	<b>Уметь:</b> 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
30-31			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Овладение умением выполнять подъем переворотом. Овладение умением выполнять подъем упор силой. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных движений и действий.	<b>Уметь:</b> выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; подъем упор силой; подъем переворотом	<b>Подтягивание на перекладине (раз).</b> «0» -3 и меньше «1» -4-6 «2» -7-9 «3» -10-12 «4» -13 и больше
32			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево. кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Отработка способа действия умений выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	<b>Уметь:</b> выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой; комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Оценка выполнения строевых упражнений

33			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Демонстрация умения выполнять подъем переворотом. Совершенствование умений выполнять подъем упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем переворотом</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений</p>	Выполнение подъема переворотом на оценку
34			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Усвоение знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Демонстрация умения выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем в упор силой</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Выполнение подъема в упор силой на оценку
35-36	Акробатические элементы. Развивать физические способности	10	Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Выполнение комбинаций №1 из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Знать:</b> об</p>	



					особенностях проведения занятий с младшими школьниками	
37-38			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Демонстрация комбинаций №1 из ранее освоенных акробатических элементов на оценку. Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> 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</p>	Выполнение комбинации №1 на оценку
39-40			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> 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</p>	
41-42			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная</b> .Совершенствование умений выполнять</p>	<p><b>Уметь:</b> производить страховку при</p>	Стойка на руках с помощью на

				длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	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	оценку
43			Комбинированный	<b>Учебно познавательная.</b> Демонстрация умения выполнить длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно- силовых, координационных способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов	<b>Уметь:</b> 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
44			Контрольный	<b>Учебно - познавательная.</b> Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно- силовых, координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	<b>Уметь:</b> производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках
45-46	Дартс.	4	Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Техника безопасности на уроках по дартсу. Овладение стойкой игрока. Овладение умением производить бросок	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях по дартсу.	

				<b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения броска		
47-48			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Овладение техникой выполнения броска. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в дартс. <b>Рефлексивная.</b> Анализ развития точности движения.	<b>Уметь:</b> производить бросок движением локтевого и кистевого суставов руки. <b>Знать:</b> правила игры в дартс.	
49	<b>Баскетбол.</b> 1.Совершенствовать технику перемещений игрока. 2.Совершенствовать технические приемы баскетбола 3. Учить индивидуальным тактическим действиям. 4.Развивать координационные способности. 5.Учить управлять своим эмоциональным состоянием	<b>20</b>	Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча различными способами в движении.	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	
50 - 51			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	

				знаний баскетбольной терминологии. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении		
52 - 53			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> 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 движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ приобретаемых двигательных умений	<b>Уметь:</b> вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	Оценка техники передачи в движении различными способами в парах
54			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> 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 <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения.	<b>Уметь:</b> выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико – технические действия в нападении. <b>Знать :</b> правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением
55 -56			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения	<b>Уметь:</b> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол	
57			Комбинированный	<b>Учебно –познавательная.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков	<b>Уметь:</b> применять правильные действия в борьбе за мяч. <b>Знать и применять:</b> тактические действия	Оценка техники бросков мяча после ведения

				учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники броска мяча после ведения	в нападении в учебной игре баскетбол	
58-59			Комбинированный	<b>Учебно –познавательная.</b> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	<b>Уметь:</b> применять в игре баскетбол технические и тактические приемы	
60-61			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приемов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
62			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре в баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры, развитие координации. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
63			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических приемов	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оценка техники броска одной рукой в движении

				игры в баскетбол, развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении		
64			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных и тактических приемов игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении. Двигательных действий в штрафном броске	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
65-66			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зона защиты»). Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в «зоне защиты»	<b>Знать:</b> действия игрока в защите <b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	
67			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ действий игрока в «зонной защите»	<b>Уметь:</b> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок. <b>Знать и выполнять</b> тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол	
68			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). <b>Знать и уметь</b> применять те или	Оценка техники штрафного броска

				Анализ действий игроков в нападении и защите	иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	
69	<p><b>Волейбол.</b></p> <p><b>1.Совершенствовать технику перемещений игрока.</b></p> <p><b>2.Совершенствовать технику передач мяча.</b></p> <p><b>3.Совершенствовать технику приема мяча.</b></p> <p><b>4.Учить прямому нападающему удару.</b></p> <p><b>5. Учить техническим и тактическим действиям в игре.</b></p> <p><b>6.Развивать физические возможности.</b></p>	11	Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ способов перемещения игрока по площадке</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах прием мяча снизу двумя руками.</p> <p><b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятии волейболом</p>	
70-71			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b></p> <p>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</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменной мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах</p>	

				упрощенным правилам волейбола. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи		
72			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	<b>Уметь:</b> 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
73-74			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением – перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах
75			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением – перекатом на спину;	Оценка техники нижней прямой подачи мяча



				передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных. Скоростно- силовых способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи мяча	верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	
76			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменной мест
77			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах	<b>Уметь:</b> 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
78-79			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого	<b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую	Оценка техники верхней прямой подачи мяча

				<p>нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<p>подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	
80-81	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>	Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники приема 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> 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</p>	
82-83			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование</p>	
84			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол;</p>	<p>Оценка техники прямого нападающего удара</p>

				<p>тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования</p>	<p>индивидуальное и групповое блокирование</p>	
85			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование техники и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование</p>	<p>Оценка техники индивидуального блокирования</p>
86-87			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол</p>	
88			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических и тактических действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе</p>	
89-90	<p><b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость</p>	9	Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15 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.</p>	<p><b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия</p>	<p><b>Вис на руках (с).</b> «0» - 27 и меньше «1» - 28-35 «2» -34-39 «3» -40-46 «4» -47 и более</p>

				<b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий		
91-92			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15 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. <b>Рефлексивная.</b> . Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	
93			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега в гору	<b>Уметь:</b> бежать 1000 м в равномерном темпе на результат. <b>Знать</b> о правилах доврачебной помощи <b>и уметь</b> ее оказывать	<b>Бег 1000 м (с).</b> «0» - 301 и более «1» - 251-300 «2» -231-250 «3» -230-216 «4» -215 и менее
94-95			Совершенствования	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол Развитие выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	
96			Совершенствования	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол Развитие	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные	

				выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска	препятствия	
97			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация умения в беге на 3000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	<b>Бег 3000 м.</b> «0» - 10,01 и более «1» - 10,0-9,31 «2» -9,30-9,01 «3» -9,0-8,58 «4» -8,59 и менее
98	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>3</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге, Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей ( бег по дистанции 30-60м). <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	<b>Бег 30м(с).</b> «0» - 5,3 и более «1» - 5,2-5,1 «2» -5,0-4,8 «3» -4,7-4,5 «4» -4,4 и менее
99			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<b>Уметь:</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку <b>Знать:</b> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Бег 60м(с).</b> «0» - 9,8 и более «1» - 9,6 «2» -9,5-9,3 «3» -9,2-8,9 «4» -8,7 и менее
100			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и	<b>Уметь:</b> показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня;	<b>Прыжок с места (см).</b> «0» -175 и менее «1»-180-185

				<p>основные системы организма. Диагностика умений в челночном беге</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка по фазам Анализ техники поворота при выполнении челночного бега</p>	<p>показать результат в челночном беге 3x10 м не ниже 2-го уровня.</p> <p><b>Знать:</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма</p>	<p>«2»-190-210 «3» -215-225 «4» -230 и более</p> <p><b>Челночный бег (с).</b> 0» - 8,3 и более «1» - 8,2-8,0 «2» -7,9-7,7 «3» -7,6-7,4 «4» -7,3 и менее</p>
101	<b>Метание гранаты на дальность</b>	<b>2</b>	Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей .Контроль двигательной подготовленности-поднимание туловища за 30 с.</p> <p>Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей в подтягивании на высокой перекладине.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы. Анализ техники метания гранаты на дальность</p>	<p><b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине; поднимать туловище за 30 с.</p>	<p><b>Подтягивание в висе (раз).</b> 0» -2 и менее «1»-3-5 «2»-6-8 «3» -9-11 «4» -12 и более</p> <p><b>Поднимание туловища за 30 с. (раз).</b> 0» -16 и менее «1»-17-19 «2»-20-22 «3» -23-27 «4» -28 и более</p>
102			Учетный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания гранаты в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо -назад»</p>	<p><b>Метание гранаты на дальность (м).</b> 0» -16 и менее «1»-17-19 «2»-20-22 «3» -23-27 «4» -28 и более</p>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ДЕВУШКИ)

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Спринтерский бег.</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. а) Низкий старт. б) Стартовый разгон. в) Бег на дистанции. г) Финиширование	5	Вводный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). <b>Инструктаж по ТБ.</b> Ознакомление с понятием « физическая культура личности». <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники низкого и высокого старта	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. <b>Знать и выполнять:</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Иметь представление:</b> о физической культуре личности	
2-3			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. <b>Знать:</b> основы механизма энергообеспечения л/а упражнений	<b>Бег 30м (с).</b> «0»-6,2 и более «1»-6,1-5,9 «2»-5,8-5,1 «3»-5,0-4,9 «4»-4,8 и менее

4			Комбинированный	<p><b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге.</p>	<p><b>Уметь:</b> демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3х10м с максимальной скоростью на результат</p>	<p><b>Челночный бег 3х10м (с).</b> «0»-9,7 и более «1»-9,6-9,3 «2»-9,2-8,7 «3»-8,6-8,4 «4»-8,3 и менее</p>
5			Учетный	<p><b>Учебно – познавательная.</b> Диагностирование умений в беге на 100м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50 м.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники спринтерского бега в целом</p>	<p><b>Уметь;</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки</p>	<p><b>Бег100м(с)</b> «0»-17,6 и более «1»-17,5-17,1 «2»- 17,0-16,6 «3»-16,5-16,0 «4»-15,9 и менее</p>
6-7	<p><b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. а) Разбег. б)Отталкивание. в)Полет г)Приземление.</p>	6	Комбинированный	<p><b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 8-10 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Ознакомление с дозированием нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места</p>	<p><b>Знать:</b> все фазы прыжка в длину с разбега. <b>Уметь:</b> выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. <b>Иметь понятие о</b> дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями</p>	<p><b>Прыжок в длину с места (см).</b> «0»-159 и менее «1»-160-169 «2»-170-190 «3»-191-210 «4»-211 и более</p>
8-9			Комбинированный	<b>Учебно – познавательная.</b>	<b>Уметь:</b>	<b>Отжимание</b>



				<p>Совершенствование умения прыгать в длину с разбега способом прогнувшись с 16-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники отжимания из упора лежа</p>	<p>демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат.</p> <p><b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину</p>	<p><b>(раз).</b> «0»-4 и менее «1»-5-7 «2»-10-13 «3»-14-15 «4»-16 и более</p>
10-11			Учетный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»</p>	<p><b>Прыжок в длину с разбега (см).</b> «0»-300 и менее «1»-301-310 «2»-311-320 «3»-321-340 «4»-345 и более</p>
12	<p><b>Метание.</b> Совершенствовать технику метания. а) В цель б) На дальность</p>	4	Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега</p>	<p><b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега.</p> <p><b>Знать:</b> правила соревнований по метанию мяча</p>	
13-14			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование умения метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно –силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Повторение правил соревнований по метанию гранаты.</p> <p><b>Рефлексивная.</b></p>	<p><b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках.</p> <p><b>Знать:</b> правила соревнований по</p>	<p><b>Вис на согнутых руках (с).</b> «0»-30 и менее «1»-31-35 «2»-36-39 «3»-40-43 «4»-44 и более</p>

				Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	метанию гранаты	
15			Учетный	<b>Учебная.</b> Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с разбега на результат; демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча	<b>Метание гранаты на дальность. (м).</b> «0»-12 и менее «1»-13-17 «2»-18-20 «3»-20-23 «4»-23 и более
16-18	<b>Бег по пересеченной местности (кросс).</b> Развивать выносливость	<b>9</b>	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Повторение изученного о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Повторение правил соревнований по кроссу. Демонстрация упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя). <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	<b>Уметь:</b> выполнять в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; упражнения на гибкость. <b>Иметь представление:</b> о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	<b>Наклон вперед (см).</b> «0»-6 и менее «1»-7-11 «2»-12-14 «3»-15-20 «4»-20 и более
19-22			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование умения технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Повторение правил соревнований по бегу на средние и длинные	<b>Уметь:</b> выполнять в равномерном темпе 20 мин. кроссовый бег по пересеченной местности; упражнение на «пресс» на	<b>Поднимание туловища за 30 сек.</b> «0»-15 и менее «1»-16-17 «2»-18-20 «3»-22-24 «4»-25 и более

				дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	
23			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Диагностирование умения в беге на выносливость. Повторение правовых основ физической культуры и спорта. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат. <b>Знать:</b> правовые основы физической культуры и спорта	<b>Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с).</b> «0»-340 и более «1»-330-300 «2»-300-266 «3»-265-261 «4»-261 и менее
24			Учетный	<b>Учебная.</b> Диагностирование умения в беге на 2000м. Опрос по теории л/атлетики. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе дистанцию 2 км на время. <b>Знать:</b> теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	<b>Бег 2 км (мин).</b> «0»-12,30 и более «1»-11,30-11.01 «2»-11,00-10.29 «3»-10,30-10.00 «4»-9,59 и менее
25	<b>Висы и упоры. Строевые упражнения.</b> ОРУ без предметов. Развивать физические способности	<b>6</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Усвоение правил техники безопасности на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах. Повторение перестроений в движении. Совершенствование техники «вис углом». Овладение техникой ОРУ без предметов. Развитие силовых качеств. <b>Рефлексия</b> Анализ техники «вис углом»	<b>Знать:</b> технику безопасности в разделе «Гимнастика» и правила оказания первой помощи при травмах. <b>Уметь:</b> выполнять вис углом; демонстрировать силовые способности. Иметь представление о	<b>Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.</b> Низкий:6-12 раз Средний 13-16 раз. Высокий 17-18 раз.

					составлении комплекса ОРУ	
26-27			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование перестроений в движении, техники «вис углом», техники ОРУ. Развитие силовых качеств. <b>Рефлексия.</b> Анализ техники перестроений в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять перестроение в движении; проводить ОРУ с одноклассниками. <b>Иметь представление:</b> о составлении комплекса для развития силы	Оценка умения проводить ОРУ с одноклассниками
28-29			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонны по 2,4,8 в движении. Диагностирование техники упражнения «вис углом». Совершенствование техники ОРУ в движении <b>Рефлексия.</b> Самооценка и взаимооценка умения проводить ОРУ с одноклассниками	<b>Уметь:</b> выполнять перестроения из колонны по 1 в колонны по 2.4.8 в движении в качестве командира; демонстрировать технику упражнения «вис углом»; проводить ОРУ в движении с одноклассниками	Оценка умения проводить ОРУ в движении с одноклассниками. Оценка техники упражнения «вис углом»
30			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Знакомство со строевыми упражнениями при повороте , в движении. Обучение подъему переворотом. Развитие силовых способностей. <b>Рефлексия.</b> Анализ техники подъема переворотом	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды при поворотах, в движении. <b>Знать:</b> технику выполнения подъема переворотом	
31-32	<b>ОРУ с предметами.</b> Развивать	<b>5</b>	Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять ОРУ с гимнастическими	

	физические способности				палками. <b>Иметь представление:</b> о составлении комплекса для развития гибкости	
33-			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Совершенствование ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками	
34			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Диагностирование умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.. <b>Рефлексия.</b> Анализ умения проводить ОРУ с гимнастической палкой (самооценка, взаимооценка)	<b>Уметь:</b> проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками	Оценка умения проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками
35			Учетный	<b>Учебно - познавательная.</b> Диагностирования гибкости. Ознакомление с комплексом ОРУ со скакалкой. Биомеханика гимнастических упражнений и их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. <b>Рефлексия.</b> Сравнительный анализ гимнастических упражнений	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ со скакалкой. <b>Иметь представление:</b> о биомеханики гимнастических упражнений и их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	<b>Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя)</b> Юноши: 11см Девушки: 21см
36	<b>Акробатика.</b> <b>Аэробика.</b> Развивать физические способности	<b>9</b>	Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Ознакомление с техникой упражнения «сед углом». Обучение базовым шагам аэробики. Развитие координации. <b>Рефлексия.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять упражнение «сед углом» ; с учителем базовые шаги аэробики.	

				Анализ техники упражнения «сед углом».	<b>Знать:</b> технику упражнения «сед углом»	
37-38			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Совершенствование техники упражнения «сед углом». Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Обучение составлению комбинаций из ранее изученных упражнений (акробатическая связка №1) . Развитие гибкости, координации. <b>Рефлексия.</b> Анализ умения выполнять упражнения «сед углом» и базовых шагов аэробики (самооценка, взаимооценка)	<b>Уметь:</b> выполнять самостоятельно базовые шаги аэробики; выполнять акробатическую связку №1; демонстрировать технику упражнения «сед углом»	Оценка техники упражнения «сед углом»
39			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> Обучение составлению комбинации из ранее изученных упражнений (акробатическая связка №2). Совершенствование техники акробатической связки №1. Диагностирование умения выполнять базовые шаги аэробики. Развитие гибкости, координации. <b>Рефлексия.</b> Анализ техники упражнений, включенных в комбинацию	<b>Уметь:</b> составлять комбинацию на ранее изученных акробатических упражнениях; демонстрировать технику базовых шагов аэробики	Оценка техники базовых шагов аэробики
40-41			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная</b> . Совершенствование техники акробатической связки №2. Диагностирование умения выполнять акробатическую связку №1 Ознакомление с комплексом упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Развитие гибкости, координации. <b>Рефлексия.</b> Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию №1 (самооценка, взаимооценка)	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений на бревне (гимнастической скамейке); демонстрировать технику акробатической связки №1	Оценка техники акробатической связки №1
42-43			Комбинированный	<b>Учебно познавательная.</b> Диагностирование	<b>Уметь:</b>	Оценка техники

				<p>умения выполнять акробатическую связку №2. Совершенствование комплекса упражнений на бревне (гимнастической скамейке). Развитие гибкости. координации</p> <p><b>Рефлексия.</b> Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию №2 (самооценка, взаимооценка)</p>	<p>демонстрировать технику акробатической связки №2; выполнять комплекс упражнений на бревне (гимнастической скамейке).</p>	<p>акробатической связки №2</p>
44			Учетный	<p><b>Учебно – познавательная.</b> Диагностирование умения выполнять комплекс упражнений на бревне. Выполнение комбинации из ранее изученных упражнений.</p> <p><b>Рефлексия.</b> Анализ техники выполнения упражнений включенных в комбинацию на бревне (гимнастической скамейке), (самооценка, взаимооценка)</p>	<p><b>Уметь:</b> составлять и выполнять комбинацию акробатических упражнений, состоящих из 3-5 элементов; демонстрировать технику упражнений на бревне</p>	<p>Оценка техники комплекса упражнений на бревне (гимнастической скамейке)</p>
45-46	Дартс.	4	Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> История и значение. Инвентарь и оборудование Техника безопасности на уроках по дартсу. Овладение стойкой игрока. Овладение умением производить бросок</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения броска</p>	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях по дартсу; инвентарь и оборудование.</p>	
47-48			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> Овладение техникой выполнения броска. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в дартс.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ развития точности движения.</p>	<p><b>Уметь:</b> производить бросок движением локтевого и кистевого суставов руки.</p>	

					<b>Знать:</b> правила игры в дартс.	
49	<b>Баскетбол.</b> 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приемы баскетбола 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием	<b>20</b>	Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча различными способами в движении.	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	
50-51			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	
52-53			Комбинированный	<b>Учебно - познавательная.</b>	<b>Уметь:</b> вести мяч	Оценка техники



				<p>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 движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p>с изменением направления; выполнять защитные действия выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении</p>	<p>передачи в движении различными способами в парах</p>
54			Комбинированный	<p><b>Учебно - познавательная.</b> 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</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико – технические действия в нападении.</p> <p><b>Знать :</b> правила игры в баскетбол</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с сопротивлением</p>
55-56			Комбинированный	<p><b>Учебно – познавательная.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.</p> <p><b>Знать:</b> правила игры в баскетбол</p>	
57			Комбинированный	<p><b>Учебно –познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b></p>	<p><b>Уметь:</b> применять правильные действия в борьбе за мяч.</p> <p><b>Знать и применять:</b> тактические действия в</p>	<p>Оценка техники бросков мяча после ведения</p>

				Анализ техники броска мяча после ведения	нападении в учебной игре баскетбол	
58-59			Комбинированный	<b>Учебно –познавательная.</b> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	<b>Уметь:</b> применять в игре баскетбол технические и тактические приемы	
60-61			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приемов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
62			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре в баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры, развитие координации. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
63			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических приемов игры в баскетбол, развитие координационных	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оценка техники броска одной рукой в движении

				способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении		
64			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных и тактических приемов игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	
65-66			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зона защиты»). Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в «зоне защиты»	<b>Знать:</b> действия игрока в защите <b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	
67			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ действий игрока в «зонной защите»	<b>Уметь:</b> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок. <b>Знать и выполнять</b> тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол	
68			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). <b>Знать и уметь</b> применять те или	Оценка техники штрафного броска

				Анализ действий игроков в нападении и защите	иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	
69	<b>Волейбол.</b> 1.Совершенствовать технику перемещений игрока. 2.Совершенствовать технику передач мяча. 3.Совершенствовать технику приема мяча. 4.Учить прямому нападающему удару. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6.Развивать физические возможности.	<b>11</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ способов перемещения игрока по площадке	<b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах прием мяча снизу двумя руками. <b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятии волейболом	
70-71			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменной мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах	

				<p>скоро́стно – си́ловых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи</p>		
72			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> 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 скоро́стно- си́ловых и координационных качеств.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча</p>	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением – перека́том на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах
73-74			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> 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, скоро́стно – си́ловых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением</p>	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением – перека́том на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах
75			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Верхней передачи в парах через сетку с</p>	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением –	Оценка техники нижней прямой подачи мяча

				<p>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</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи мяча</p>	<p>перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу</p>	
76			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация верхней 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу</p>	<p>Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменной мест</p>
77			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах</p>	<p><b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением</p>
78-79			Комбинированный	<p><b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и</p>	<p><b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча;</p>	<p>Оценка техники верхней прямой подачи мяча</p>

				передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	
80-81	<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники приема 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. <b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	<b>Уметь:</b> 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	
82-83			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль нападающего удара	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	

84			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	<b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара
85			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование техники и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования
86-87			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	
88			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ технических и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	
89-92	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по пересеченной местности, преодоление	<b>9</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование навыка равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные	<b>Вис на руках (с).</b> «0» - 30 и меньше «1» - 31-35 «2» -36-39 «3» -40-43 «4» -44 и более



	препятствий. Развивать выносливость			упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	препятствия; подтягиваться на высокой перекладине;	<b>Подтягивание в висе лежа (раз).</b> 0» -5 и менее «1»-6-12 «2»-13-14 «3» -15-18 «4» -18 и более
93			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <b>Рефлексивная.</b> . Анализ техники бега в гору	<b>Уметь:</b> бежать 1000 м.в равномерном темпе на результат. <b>Знать:</b> о правилах доврачебной помощи и <b>уметь</b> ее оказывать	<b>Упражнение на выносливость – бег 1000м (с).</b> «0»-340 и более «1»-330-300 «2»-300-266 «3»-265-261 «4»-261 и менее
94-96			Совершенствования	<b>Учебно- познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности- поднимание туловища за 30 с. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы.	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня (ДЗ); <b>Знать:</b> технику выполнения упражнений для развития силы;	<b>Поднимание туловища за 30 с. (раз).</b> 0» -15 и менее «1»-16-17 «2»-18-20 «3» -22-24 «4» -25 и более
97			Учетный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация умения в беге на 3000 м. Применение на практике спортивной игры	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 2000 м (ДЗ); распределять	<b>Бег 2 км. (мин).</b> «0»-12,30 и более «1»-11,30-11.01

				футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	силы на дистанции	«2»-11,00-10,29 «3»-10,30-10,00 «4»-9,59 и менее
98	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>3</b>	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Диагностирование умения в эстафетном беге 4x100 м. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передачи эстафетной палочки в коридоре	<b>Уметь:</b> пробегать эстафету 4x100 м с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре	Оценка техники передачи эстафетной палочки в коридоре на максимальной скорости в эстафете 4x100м.
99			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта, Диагностика умения бега на результат на 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции.	<b>Уметь:</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат (ДЗ); передавать технически верно эстафетную палочку. <b>Знать:</b> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Бег 100м (с)</b> . «0» - 17,6 и более «1» - 17,5-17,1 «2» -17,0-16,6 «3» -16,5-16,0 «4» -15,9 и менее
100			Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление	<b>Уметь:</b> показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го	<b>Прыжок с места (см)</b> .«0» -159 и менее «1» - 160-169

				здоровья и основные системы <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка по фазам	уровня (ДЗ); <b>Знать:</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	«2» -170-190 «3» -191-210 «4» -211 и более
101	<b>Метание гранаты на дальность</b>	2	Комбинированный	<b>Учебно- познавательная.</b> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега. Применение на практике специальных упражнений для метания. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Диагностика умений в челночном беге. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания гранаты на дальность. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня	<b>Челночный бег (с).</b> 0» - 9,7 и более «1» - 9,6-9,3 «2» -9,2-8,7 «3» -8,6-8,4 «4» -8,3 и менее
102			Учетный	<b>Учебно- познавательная</b> Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. Развитие координационных способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» с полного разбега (ДЗ)	<b>Метание гранаты на дальность (м).</b> 0» -12 и менее «1»-13-17 «2»-18-20 «3» -20-23 «4» -23 и более

### **Учебно-методический комплект по физической культуре, реализующий учебную программу.**

*Баландин, Г.А.* Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. –М.: Советский спорт, 2007.

*Кузнецов, В.С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2003.

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2015.  
*Настольная книга учителя физической культуры* / под ред. Л.Б. Кофиана. – М. : Физкультура спорт, 2010.  
*Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. Для вузов / П.К. Петров.- М.: ВЛАДОС, 2003.  
*Спортивные игры на уроках физкультуры* / под общ. Ред. О.Лисиова. – М.: Спорт Академ- Пресс. 2001.  
*Холодов, Ж.К.* Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, - М. : Просвещение. 2010.

#### **Литература для учащихся:**

*Спорт.* Большая иллюстрированная энциклопедия.- М.: АСТ, 2003.  
*Энциклопедический словарь юного спортсмена.* – М.: Педагогика.1980.  
1000 футболистов: Лучшие игроки всех времен / пер. с нем. А.А. Волковой. – М. : АСТ, 2006.

#### **Интернет – ресурсы:**

*Министерство образования РФ.* – Режим доступа : <http://www.informika.ru/> ; <http://www.ed.gov.ru/> ; <http://www.edu.ru>  
*Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое.* – Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>  
*Новые технологии в образовании.*- режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>