

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАРУМОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368882 РД с. Таловка ул. Советская – 103, e-mail: talshol05@mail.ru

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 А.В.Бобрусева



Утверждаю
Директор школы
Е.Ю. Богданова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 КЛАССА
на 2024-2025 уч. год

Учитель: Обмочиев А. Д.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69)

Учебный план МКОУ «Таловская СОШ» на 2021-2022 учебный год.

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

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

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

Решение задач физического воспитания обучающихся 10 класса направлено на:

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

Место предмета в учебном плане.

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

Формы и средства контроля знаний.

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

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

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

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

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

Итоговый контроль – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	---	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

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

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

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

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

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

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

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

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

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

знать/понимать

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

уметь

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

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

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

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

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.)							план	факт
1	Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	4	Вводный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники низкого и высокого старта	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать и выполнять: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Иметь представление: о физической культуре личности	Текущий		
2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. Знать: основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	<i>Бег 30 м (с).</i> «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8		
3	Спринтерский бег Зачет-челночный бег		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники бега.	Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с максимальной скоростью на результат	<i>Челночный бег 3 х 10 м (с).</i> «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		

4	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		Учетный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники спринтерского бега в целом</p>	<p>Уметь: пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки</p>	<p>Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0</p>		
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Зачет-прыжок с места	4	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места</p>	<p>Знать: все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. Иметь понятие о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями</p>	<p>Прыжок в длину с места (см) Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см Ю«5» - 230 Д«5»-205 см</p>		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа</p>	<p>Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</p>	<p>Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16</p>		
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа</p>	<p>Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</p>	<p>Текущий</p>		

8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учетный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»</p>	<p>Прыжок в длину с разбега (см). Ю«3»-350 Д«3»-310 см «4» - 420 «4»-320 «5» - 450 «5»-345</p>		
9	Метание мяча в цель и на дальность.	4	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега. Знать: правила соревнований по метанию мяча</p>	Текущий		
10	Метание гранаты в цель и на дальность		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Уметь: метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнований по метанию гранаты</p>	Текущий		
11	Метание гранаты в цель и на дальность		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Уметь: метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнований по метанию гранаты</p>	Текущий		
12	Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега		Учетный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания мяча и гранаты в целом</p>	<p>Уметь: метать гранату на дальность с разбега на результат. Знать: правила по метанию гранаты и мяча</p>	<p>Метание гранаты (м). Ю.«3»-25 Д.«3»-18м «4»-29 «4»-20 «5»-33 «5»-23</p>		

13	Гимнастика Строевые упражнения Висы и упоры. Лазанье по канату. Инструктаж по ТБ	5	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, вис углом.</p>	<p>Знать: технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату</p>	Текущий		
14	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.</p>	<p>Знать: основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату</p>	Наклон вперед (см). Ю.«3» - 6 Д. «3»-7 «4»-9 «4»-12 «5»- 12 «5»-16		
15	Висы и упоры. Лазанье по канату		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении</p>	<p>Знать: основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату.</p>	Текущий		

				виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.				
16	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет-выполнение виса на перекладине.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий.	Знать: о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату.	Выполнение виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку.		
17	Висы и упоры. Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий.	Знать: о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, .подъем в упор; лазать по канату	Выполнение подъема переворотом и в упор силой.		
18	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с	Оценка техники лазанья по канату в два приема		

	лазанье по канату в два приема.			Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий	гантелями; лазать по канату в два приема			
19	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных движений и действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16		
20	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-поднимание туловища.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	Уметь: выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25		
21	ОРУ с предметами. Опорные прыжки.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом	Уметь: проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений	Текущий		

22	ОРУ с предметами. Зачет-выполнение опорного прыжка		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная. взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.</i>	Уметь: проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений. Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Выполнение опорного прыжка на оценку.		
----	--	--	-----------------	--	--	---------------------------------------	--	--

23	Акробатические элементы. Развитие физических способностей	8	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Ознакомление с техникой «сед углом». Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p>Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом», выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p> <p>Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Текущий		
24	Акробатические элементы. Развитие физических способностей		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p>Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p> <p>Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Текущий		
25	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p>Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера</p>	Текущий		

26	Акробатические элементы .Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная .Обучать составлению акробатической комбинации.</i> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики.		
27	Акробатические элементы .Зачет-прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная</i> <i>Совершенствование техники акробатической связки..</i> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнения прыжков через скакалку (1мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145		
Гимнастика 3 часа, Волейбол 18 часов (III чет.)								
28	Зачет-стойка на руках с помощью. Акробатические элементы.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> <i>Совершенствование техники акробатической связки.</i> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Выполнение стойки на руках с помощью на оценку		
29	Зачет - длинный кувырок через препятствие Акробатические элементы.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i>	Уметь: выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие		

				Анализ выполняемых акробатических элементов				
30	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Текущий		
31	<i>Волейбол.</i> Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ способов перемещения игрока по площадке	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий		

32	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах	Текущий		
33	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками	Текущий		

34	Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах		
35	Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу Знать::передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах		
36	Волейбол. Приемы игры. Зачет - нижняя прямая подача.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи мяча	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
37	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	<i>Уметь: выполнять</i> верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест		

38	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача в парах через сетку с перемещением.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением		
39	Волейбол. Приемы игры. Зачет -верхняя прямая подача мяча.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча		
40	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол	Текущий		
41	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль нападающего удара	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий		
42	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i>	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий		

				Взаимоконтроль нападающего удара				
43	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	Уметь: выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара		
44	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника индивидуального блокирования		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования		
45	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Текущий		
46	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.		
47	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.		

	игра.							
48	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий		
Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов (III чет.)								
49	<i>Баскетбол.</i> Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач мяча различными способами в движении	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	Текущий		
50	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий		
51	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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.	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий		

				<i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении				
52	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ приобретаемых двигательных умений	<i>Уметь:</i> вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	<i>Текущий</i>		
53	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ приобретаемых двигательных умений	<i>Уметь:</i> выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	<i>Текущий</i>		
54	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения	<i>Уметь:</i> выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <i>Знать:</i> правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
55	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <i>Знать:</i> правила игры в баскетбол	Текущий		
56	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <i>Знать:</i> правила игры в баскетбол	Текущий		

57	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> 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. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники броска мяча после ведения	Уметь: применять правильные действия в борьбе за мяч. Знать и применять: тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оценка техники бросков мяча после ведения		
58	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий		
59	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий		
60	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
61	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		

62	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении		
64	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
65	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в «зонной защите»	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий		

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

71	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>		
72	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>		
73	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>		
74	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>		
75	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности <i>Знать:</i> правовые основы физической культуры и спорта	<i>Текущий</i>		
76	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 1000м		Учетный	<i>Учебная.</i> Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 1000м . <i>Знать:</i> теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	<i>Бег 1000 м (с)</i> <i>Упражнение на выносливость-бег 1000м</i> Ю«3»-4.00 Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30 «5»- 3.30 «5»-4.50		

77	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий</p>	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий</p>	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
Кроссовая подготовка 6 часов, Легкая атлетика 15 часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.)								
79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий</p>	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
80	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробежать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору</p>	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		

81	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать до 20 м. в равномерном темпе Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
82	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать до 20 м в равномерном темпе. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
83	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей.		Совершенствования	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
84	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	Бег 3 км (мин), 2 км(мин.) Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30 «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»-10.00		
85	<i>Спринтерский бег,</i> <i>эстафетный бег</i>	4	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Текущий		
86	<i>Спринтерский бег,</i> <i>эстафетный бег</i> Зачет- бег 30м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Бег 30 м (с). Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2		
87	Спринтерский бег. Развитие скоростных		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на	Уметь: бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных ка-	Текущий		

	способностей			короткие дистанции	честв			
88	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<i>Уметь:</i> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<i>Бег 100 м (с).</i> Ю.«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0		
89	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i> Зачет-прыжок с места.	5	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка по фазам	<i>Уметь:</i> показать результат в прыжках в длину с места; <i>Знать:</i> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	<i>Прыжок с места (см).</i> Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 «4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210		
90	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i> <i>.Зачет-подтягивание в висе.</i>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка по фазам	<i>Уметь:</i> сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. <i>Знать:</i> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	<i>Подтягивание в висе (р)</i> Ю.»3»-7 Д. «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16		
91	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3X10м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	<i>Уметь:</i> подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3 ^x 10 м не ниже 2-го уровня. <i>Знать:</i> правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	<i>Челночный бег (с).</i> Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		

92	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. <i>Знать:</i> технику выполнения упражнений для развития силы	Поднимание туловища за 30 с (раз). «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25		
93	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагивание».		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
94	<i>Метание гранаты на дальность</i>	6	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	<i>Текущий</i>		

95	<i>Метание гранаты на дальность</i>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<i>Текущий</i>		
96	<i>Метание гранаты на дальность</i>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<i>Текущий</i>		
97	<i>Метание гранаты на дальность</i>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<i>Текущий</i>		

98	Метание гранаты на дальность.			<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты в целом	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		
99	Зачет-метание гранаты на дальность.		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты в целом	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	<i>Метание гранаты на дальность (м).</i> Ю. «3» - 20, Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-20 «5» - 28 «5»-23		
100	Подвижные игры		Комбинированный			Текущий		
101	Подвижные игры		Комбинированный			<i>Текущий</i>		
102	Подвижные игры		Комбинированный			Текущий		

Литература для учителя:

- Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003г.
Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2003г.
Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010г.
Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.
Холодов, Ж. К. Лёгкая 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..

Интернет-ресурсы:

Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.informika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>