

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

368882 РД с. Таловка ул. Советская – 103, e-mail: talovsk105@mail.ru

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 А.В.Бобрусева



Утверждаю

Директор школы
И.Ю. Богданова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11 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 2023-2024 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.

Цель физического воспитания:

- *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 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 ориентации;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями:

Задачи физического воспитания учащихся 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- *Дальнейшее развитие* психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

Место в базисном и учебном плане школы

Рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 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 (87 ч.) и вариативной(18ч.) Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

В связи с учётом региональных особенностей, своей специализации, из базовой части часы, выделенные на «Льжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Легкой атлетикой, «Спортивными играми» (баскетбол), а также 3 урока отведены на резерв

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;
- лично 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

Учебно-методический комплект

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 / 10. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, 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>

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>

Планируемые результаты

Учащиеся должны 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; 1500 и 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с на дальность; метать гранату на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки с разбега через гимнастического козла ; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов. 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.

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

Рабочая программа в 11 классах включает в себя также дидактико-технологическое оснащение, карточки, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %; качество знаний – 86%

Ф о р м а организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся 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

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, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично 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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 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 бег 3 по 10 м (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 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 лежа (девочки), количество раз	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Распределение учебного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
Основы знаний по физической культуре		В процессе уроков
1.1	Легкая атлетика	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Спортивные игры (волейбол)	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	15
1.5	Кроссовая подготовка	15
2.	Вариативная часть	18
2.1	Легкая атлетика	7
2.2	Спортивные игры(волейбол ,баскетбол)	2+6
2.3	Резервные уроки	3
	итого	102

Поурочно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
						план	факт
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.)						план	факт
1	Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	4	Вводный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать и выполнять: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Иметь представление: о физической культуре личности	Текущий	

2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. Знать: основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	Бег 30 м (с). «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8		
3	Спринтерский бег Зачет-челночный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега.	Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с максимальной скоростью на результат	Челночный бег 3 x 10 м (с). «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		
4	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		Учетный	Учебно-познавательная. Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом	Уметь: пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0		
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Зачет-прыжок с места	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. 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. Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	Знать: все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. Иметь понятие о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Прыжок в длину с места (см) Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см Ю«5» - 230 Д«5»-205 см		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16		

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

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

16	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет-выполнение виса на перекладине.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий.	Знать: о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату.	Выполнение виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку.		
17	Висы и упоры. Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий.	Знать: о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Уметь: выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, .подъем в упор; лазать по канату	Выполнение подъема переворотом и в упор силой.		
18	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема	Оценка техники лазанья по канату в два приема		
19	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Анализ изученных движений и действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16		

20	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-поднимание туловища.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	Уметь: выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25		
21	ОРУ с предметами. Опорные прыжки.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом	Уметь: проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений	Текущий		

22	ОРУ с предметами. Зачет-выполнение опорного прыжка		Комбинированный	Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивна .взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.	Уметь: проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений. Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Выполнение опорного прыжка на оценку.		
23	Акробатические элементы. Развитие физических способностей	8	Комбинированный	Учебно-познавательная. Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом», выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий		

24	Акробатические элементы. Развитие физических способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. Знать: об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий		
25	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.		Комбинированный	Учебно-познавательная . Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера	Текущий		
26	Акробатические элементы .Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики.		Комбинированный	Учебно- познавательная .Обучать составлению акробатической комбинации. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики.		

27	Акробатические элементы .Зачет-прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная Совершенствование техники акробатической связки.. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p>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</p>	<p>Выполнения прыжков через скакалку (1 мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145</p>			
28	Зачет-стойка на руках с помощью. Акробатические элементы.		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование техники акробатической связки. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов</p>	<p>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</p>	<p>Выполнение стойки на руках с помощью на оценку</p>			
29	Зачет - длинный кувырок через препятствие Акробатические элементы.		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p>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</p>	<p>Техника выполнения длинного кувырка через препятствие</p>			

30	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов</p>	<p>Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью</p>	Текущий		
31	Волейбол. Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке</p>	<p>Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом</p>	Текущий		
32	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи</p>	<p>Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах</p>	Текущий		
33	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи</p>	<p>Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками</p>	Текущий		

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

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

41	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий		
42	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий		
43	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	Уметь: выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара		
44	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника индивидуального блокирования		Комби- ниро- ванный .	Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования		
45	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Текущий		

46	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.		
47	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.		
48	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий		
Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов (III чет.)								
49	Баскетбол. Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	Текущий		
50	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии.	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий		

				Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении				
51	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий		
52	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	Текущий		
53	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	Текущий		
54	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная.	Уметь: выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		

				Анализ тактики позиционного нападения				
55	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Текущий		
56	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Текущий		
57	Баскетбол.. Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения	Уметь: применять правильные действия в борьбе за мяч. Знать и применять: тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оценка техники бросков мяча после ведения		
58	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий		
59	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий		

60	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
61	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
62	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении		
64	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий		

65	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите»	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий		
66	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите»	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий		
67	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите»	Уметь: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол	Текущий		
68	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- штрафной бросок		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники штрафного броска		
69	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- учебная игра		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка умения применять технику и тактику баскетбола в учебной игре		

70	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости	15	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Рефлексивная. Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. Иметь представление: о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Текущий		
71	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий		
72	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий		
73	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий		
74	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий		

75	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности Знать: правовые основы физической культуры и спорта	Текущий		
76	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 1000м		Учетный	Учебная. Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	Уметь: пробегать в равномерном темпе 1000м . Знать: теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	Бег 1000 м (с) Упражнение на выносливость-бег 1000м Ю«3»-4.00 Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30 «5»- 3.30 «5»-4.50		
77	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
Кроссовая подготовка 6 часов, Легкая атлетика 15 часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.)								

79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
80	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробегать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
81	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать до 20 м. в равномерном темпе Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
82	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать до 20 м в равномерном темпе. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
83	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей.		Совершенствования	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		

84	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	Бег 3 км (мин), 2 км(мин.) Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30 «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»-10.00		
85	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Текущий		
86	Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет- бег 30м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Бег 30 м (с). Ю.«3» - 5,0 Д.«3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2		
87	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
88	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 100 м (с). Ю.«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0		

89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет-прыжок с места.	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам	Уметь: показать результат в прыжках в длину с места; Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Прыжок с места (см). Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 «4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210		
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .Зачет-подтягивание в висе.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам	Уметь: сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Подтягивание в висе (р) Ю.»3»-7 Д. «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16		
91	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3X10м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3 ^x 10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Челночный бег (с). Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		
92	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы	Поднимание туловища за 30 с (раз). «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25		

93	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагивание».		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
94	Метание гранаты на дальность	6	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	Текущий		
95	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
96	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
97	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
98	Метание гранаты на дальность.			Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		

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

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. Железняка, 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.