

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей-предметников

Протокол № 1

от « 31 » 08 20 22 г.

Руководитель МО

Мещеряков

Согласовано

с зам. директора школы по УВР

Григорьев

« 31 » 08 20 22 г.

Утверждаю.

Директор школы



Приказ №

22/0

от « 01 » сентября 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу

«Физическая культура»

для 10- 11 классов

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Программа предмета физическая культура для обучающихся 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю:

10 класс – 68 часа

Количество контрольных работ (тестов): 10 класс – 6.

Количество контрольных работ двигательных навыков: 10класс – 12.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

1. 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном

мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- 9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и

соревновательной деятельности;

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физич. культурой и спортивные соревнования с учащ-ся младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м,с Бег 100м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	13.50 -	- 10.00

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спорт-ных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

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. 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>

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>

Уровень физической подготовленности учащихся 10 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	68
Основы знаний по физической культуре		В процессе уроков
1.1	Легкая атлетика	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Спортивные игры (волейбол)	17
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	8
1.5	Кроссовая подготовка	5
	Итого	68

Раздел «календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура» 10 класс

Номер урока	Раздел урока	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока		Виды и формы контроля	Дата проведения урока
Легкая атлетика 10 часов, Волейбол 5 часов (I чет.)							
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		Комби- ниро- ванный	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 легко- атлетических 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		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники фини- ширования. Развитие координационных способ- ностей. 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; демон- стрировать 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	
9-10	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	

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

20	Лазанье по канату.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. 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 вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку.	
21	Лазание по канату.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. 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.	
22	ОРУ с предметами. Зачет-лазанье по канату в два приема.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. 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	
23	ОРУ с предметами. 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	
24	ОРУ с предметами. 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	

25	ОРУ с предметами.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом	<i>Уметь:</i> проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений	Текущий	
----	-------------------	--	-----------------	--	--	---------	--

26	Акробатические элементы. Развитие физических способностей	8	Комбинированный	Учебно-познавательная. 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	<i>Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»</i> , 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. <i>Знать:</i> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий	
27	Акробатические элементы. Развитие физических способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. 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	<i>Уметь:</i> 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. <i>Знать:</i> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий	

28	Акробатические элементы .Зачет-прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	Учебно-познавательная Совершенствование техники акробатической связки.. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнения прыжков через скакалку (1мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145	
Волейбол 17 часов (II-III чет.)							
29-30	Зачет-стойка на руках с помощью. Акробатические элементы.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники акробатической связки. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Выполнение стойки на руках с помощью на оценку	
31	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Текущий	

32	Волейбол. Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий	
----	--	----	---------------------------	--	--	---------	--

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

35	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	
36	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	
37	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	

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

42	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	Уметь: выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара	
43	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника индивидуального блокирования		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования	
44	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.	
45	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 9 часа (III чет.)

46	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	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами в	Текущий	
----	---	----	-----------------	---	---	---------	--

				координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами	движении; вести мяч с изменением направления и скорости		
47	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	
48	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	
49	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	

50	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	<i>Текущий</i>	
51	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	
52	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	
53	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. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приемов 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.		Комби- ниро- ванный	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	
11	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости	15	Комби- ниро- ванный	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.	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. Иметь представление: о формах и средствах контроля индивид	Текущий	
12	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.		Комби- ниро- ванный	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	
13	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комби- ниро- ванный	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	
14-15	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комби- ниро- ванный	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	

16	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	
----	---	--	---------	--	--	--	--

Кроссовая подготовка 5 часов, Легкая атлетика 10часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.)

54-55	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	
56	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	
57	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	

58	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	
59-60	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	
61-62	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	
63-64	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	
65	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	

66	Зачет-прыжок в длину с места.	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. 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	
67	Зачет-челночный бег 3X10м		Комбинированный	Учебно-познавательная. 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: показать результат в челночном беге 3х 10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Челночный бег (с). Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3	
68	Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Уметь: 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	