

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МБОУ "СОШ №6"

МБОУ СОШ № 6 г. Дальнереченск

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей

Руководитель МО

_____ (Палыга Н.В.)

Протокол № _____

от "_10_" июля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (Слепкова Н.А.)

Протокол № _____

от "_10_" июля 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 36255)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса основного общего образования

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Тресковская Светлана Александровна
учитель физической культуры

Дальнереченск 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули 3 часа в неделю (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки

(юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). *Модуль «Лёгкая атлетика»*. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

Патриотическое воспитание – одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми нами, кто имеет отношение к детям. Чувство любви к Отчизне формируется у детей постепенно, в процессе накопления и представлений об общественной жизни страны, труде людей, окружающей природе. Любовь детей к Родине носит ярко выраженный эмоциональный характер; их захватывает, прежде всего, то, что воздействует на их чувства. Регулярные занятия по физической подготовке позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и способствуют воспитанию патриотизма граждан, помогают закалить характер, подготовить себя к защите Родины. Патриотическое воспитание школьников по ФГОС подразумевает воспитание физически здоровой личности. В решении этой проблемы немаловажную роль играет образовательная область «физическая культура». Поэтому физическое развитие является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрее, терпимее, умеющим прийти на помощь тем, кому она нужна, и направить свои умения и силу только на добрые поступки.

Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, , взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенно

Решение задач физического воспитания обучающихся 10 класса направленно на:

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

Формы и средства контроля знаний.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

Знания

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

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

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

--	--	--	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

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

Поурочно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
			Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
Легкая атлетика 13 часов, гимнастика 3 (I чет.)						план	факт
1	Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники низкого и высокого старта	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать и выполнять: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Иметь представление: о физической культуре личности	Текущий		
2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. Знать: основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	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	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники бега.	Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с максимальной скоростью на результат	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		

4-5	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники спринтерского бега в целом	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		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Зачет-прыжок с места	4	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	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		
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа	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		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа	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		

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

14	Гимнастика Строевые упражнения Висы и упоры. Инструктаж по ТБ		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом.. Развитие силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> 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.	Текущий		
15	Висы и упоры. Зачет - наклон вперед.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <i>Рефлексивная.</i> 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.	<i>Наклон вперед (см).</i> Ю.«3» - 6 Д. «3»-7 «4»-9 «4»-12 «5»- 12 «5»-16		
16	ОРУ с предметами, подтягивание на перекладине		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Диагностирование умений в подтягивании в вися на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных движений и действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	<i>Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3»</i> - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16		

Гимнастика 2 часа, Волейбол 12 часов (II чет.)								
17	Зачет-стойка на руках с помощью.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> <i>Совершенствование техники акробатической связки.</i>	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических	Выполнение стойки на руках с		

	Акробатические элементы.			Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	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	помощью на оценку		
18	Зачет - длинный кувырок через препятствие Акробатические элементы.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие		
19	Волейбол. Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Рефлексивная.</i> Анализ способов перемещения игрока по площадке	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий		

20	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи</p>	<p>Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах</p>	Текущий		
21	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи</p>	<p>Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками</p>	Текущий		
22	Волейбол. Приемы игры. Зачет - верхняя передача в парах.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. <i>Рефлексивная.</i></p>	<p>Уметь: выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу</p>	Оценка техники верхней передачи мяча в парах		

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

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

				способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	выполнять технические приемы игры в волейбол			
29	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль нападающего удара	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий		
30	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий		
Баскетбол 20 часов, (III чет.)								
31	Баскетбол. Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач мяча различными способами в движении	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	Текущий		

32	Баскетбол. Приемы и тактика игры	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении</p>	<p>Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия</p>	Текущий		
33	Баскетбол. Приемы и тактика игры	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении</p>	<p>Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия</p>	Текущий		
34	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p>Уметь: вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении</p>	Текущий		

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

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

43	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении</p>	<p>Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол</p>	Текущий		
44	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении</p>	<p>Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол</p>	Текущий		
45	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении</p>	<p>Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении</p>	Оценка техники броска одной рукой в движении		
46	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске</p>	<p>Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол</p>	Текущий	15.02	

47	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в «зонной защите»</p>	<p>Знать: действия игрока в защите.</p> <p>Уметь: выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре</p>	Текущий		
----	--------------------------------------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--	--

48	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в «зонной защите»</p>	<p>Знать: действия игрока в защите.</p> <p>Уметь: выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре</p>	Текущий		
----	--------------------------------------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--	--

49	Баскетбол. Приемы и тактика игры.	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ действий игрока в «зонной защите»</p>	<p>Уметь: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок.</p> <p>Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол</p>	Текущий		
----	--------------------------------------	-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--	--

50	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- учебная игра	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ действий игроков в нападении и защите</p>	<p>Уметь: выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками).</p> <p>Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол</p>	Оценка умения применять технику и тактику баскетбола в учебной игре		
----	-------------------------------------------------------------	-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--	--

Кроссовая подготовка 4 часа, Легкая атлетика 15 часов. (IV чет.)								
51	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий</p>	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
52	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору</p>	Уметь: бежать до 20 м. в равномерном темпе Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий		
53	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость</p>	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		
54	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передачи эстафетной палочки</p>	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Текущий		

55	Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет- бег 30м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	<i>Бег 30 м (с).</i> Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2		
56	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<i>Текущий</i>		
57	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	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	<i>Бег 100 м (с).</i> Ю.«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0		
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет-прыжок с места.	5	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка по фазам	Уметь: показать результат в прыжках в длину с места; Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	<i>Прыжок с места (см).</i> Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 «4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210		

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

	«перешагивание».			способом «перешагивание» в целом				
63	Метание гранаты на дальность	6	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность</p>	<p>Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине</p>	<i>Текущий</i>		

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

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