

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования и науки Республики Северная Осетия-

Алания

Управления образования администрации местного самоуправления г.

Владикавказ РСО-Алания

МБОУ СОШ №41

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей

Годжиева Ж.Б.
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Манукова М.Р.
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№41 г. Владикавказ

Себоева Э.К.
Приказ № 150/3
от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

на 2023-2024 год

Составитель: Кудухов Вячеслав Феликсович учитель физической культуры

г. Владикавказ 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью обучения физической культуре в школе является:

- *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основании требований ФГОС ООО в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи обучения**:

Образовательные задачи- это приобретение учащимися необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни.

Оздоровительные задачи - это создание у учащихся прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в 9 классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. В связи с этим, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей - способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Место в базисном и учебном плане

школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часа, на вариативную часть - 18 часов. В связи с региональными и школьными особенностями проведения уроков физкультуры раздел «Лыжная подготовка» заменен на «Кроссовую подготовку». А так же в раздел «Спортивные игры» добавлено несколько уроков

Учебно - методический комплект

Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы : 5-9 классы : предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.,

Литература для учителя:

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

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

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : метод, рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

.*Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения* : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

Холодов, Ж. К. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2014.

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М. : Педагогика

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

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

* *Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое.* - Режим доступа : <http://eachers.fio.ra>

- *Новые технологии в образовании.* - Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

Планируемые результаты:

В результате освоения физической культуры учащиеся 9 классов **должны: Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Компетенции:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения;

- выполнять технические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол);

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать техническое выполнение двигательных действий и режим физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Демонстрировать:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); прыжок в длину; прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега;

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине, опорные прыжки через гимнастического козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;

В спортивных играх: играть в волейбол и баскетбол (по упрощенным правилам).

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

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет (9 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень			
			Мальчики			Девочки
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий
1	Бег на 30 м (с)	14 15	5,8 5,5	5,5-5,1 5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0

2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	14 15	9,0 8,6	8,7-8,3 8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7
3	Прыжок в длину с места (см)	14 15	160 175	180-195 190-205	210 220	145 155
4	6-минутный бег (м)	14 15	1050 1100	200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	3 4	7- 9 8- 10	11 12	7 7
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	14 15	2 3	6- 7 7- 8	9 10	5 5

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках по физической культуре используются следующие механизмы, методы, средства.

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно индивидуально и в группах, осуществлять самоконтроль.

Социокультурные компетенции: применение на практике и в жизни ЗУНов.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно-познавательные компетенции: межпредметная связь: биология, физика, математика.

Результаты изучения курса «Физическая культура. 9 класс» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %, качество знаний - 85 %

Результаты изучения курса «Физическая культура. 9 класс» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %, качество знаний - 85 %

Тема	Количество часов	1 чет.	2 чет.
Легкая атлетика	27	12	
Гимнастика	18	3	12
Спортивные игры: Волейбол	18		9
Баскетбол	24	6	

Кроссовая подготовка	Резервные уроки	12	6	
Теоретические сведения и знания		6		
		X	X	X
Всего:		105 ч.	27 ч.	21 ч.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
1	Спринтерский бег.		Вводный	Учебно-познавательная. Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Рефлексивная. Анализ техники низкого старта	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований	Текущий
2	Спринтерский бег. Зачет-бег 30м		Комплексный	Учебно-познавательная. Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать: способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	Бег 30 м (Ю «3» - 5,9, Д.«3» - 5,9, Ю «4»- 5,3, Д.«4» - 5,3, Ю. «5»-4,7, Д«5»- 4,9
3	Спринтерский бег. Зачет-челночный бег 3х10м		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники эстафетного бега и финиширования	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробегать челночный бег 3 х 10м максимальной скоростью на результат	Челночный бег 3х10м (М «3» -8,6, Д «3»- 9,4, М «4»- 8,2, Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9, Д: «5»-8,5
4	Спринтерский бег. Зачет-бег 60м		Учетный	Учебная. Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Рефлексивная. Анализ техники бега на короткие дистанции в целом	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в беге способом «сверху»	Бег 60 м (Ю «3» - 9, Д «3»:-10, Ю «4»- 9,6, Д «4»- 10, Ю «5»- 9,2, Д «5»- 9,6

5	Зачет-прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Комплексный	Учебно-познавательная. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники фазы полета в прыжке способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Уметь: выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать в длину с места на результат	Прыжок в длину с места (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 Прыжок в длину с места (Ю). «3»- 190 «4»-210 «5» - 220
6	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись» Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Поднимание туловища за 30 с (ра). Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»:- 17 Ю «5»: 25 Д «5»:-20

7	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись».	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий
8	Зачет-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учетный	Учебная. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов 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 на результат	Прыжок в длину с разбега (Н). «3»-360 см «4»-370 «5» - 400 Прыжок в длину с разбега (Д). «3» - 300 см «4»-325 «5» - 340
9	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых и координации	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение метания мяча в цель (1 х 1) с расстояния 12-18 м. Повторение метания мяча и мяча весом с места на дальность. . Правила соревнований при	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые	Текущий

10	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований при метании. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	Текущий
11	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий
12	Зачет-метание мяча Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в целом	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» с полного разбега на результат. Знать: специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений	Оценка те...
	онных способностей			метании. Рефлексивная. Анализ техники метания	упражнения. Знать: правила соревнований при метании	

13	Висы и упоры. Строевые упражнения	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Отработка способа действия подъема переворотом в упор (М) и виса	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи.. Уметь: выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор и силой (М) и вис прогнувшись (Д)	Теку...
----	--	---	---------------------------	--	--	---------

				прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъёма переворотом		
14	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъёма в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Теку
15	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование способа действия подъёма в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Теку
16	Висы и упоры. Зачёт-подтягивание на перекладине. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъёма в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Выявление степени владения умением выполнять подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. Рефлексивная. Анализ техники выполнения строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделениям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине. Знать: историю античных Олимпийских игр	Под (раз) Ю. «Д «З Ю «Д «4 Ю «Д «5
17	Висы и упоры. Зачёт-выполнение комбинации на перекладине.		Учетный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию на перекладине. Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике. Рефлексивная. Анализ техники выполнения комбинации на перекладине	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине. Знать: основные правила проведения соревнований по гимнастике	Оце вып ком рекл

18	Прикладные упражнения. Опорные прыжки..	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории Олимпийских игр современности. Рефлексивная. Выявление затруднения в освоении прыжковых упражнений	Уметь: переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Знать: прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр	Текущий контроль

19	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий.	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий контроль
20	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий контроль
21	Прикладные упражнения. Опорные прыжки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Текущий контроль

22	Прикладные упражнения. Зачет - опорный прыжок		Учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (М), прыжком боком через «коня» (Д). Применение на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Контроль техники прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Демонстрация опорной оценки
23	Акробатика. Лазанье по канату	8	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (М). Овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении лазаньи по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку	Текущая оценка
24	Акробатика. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущая оценка
25	Акробатика. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущая оценка
26	Зачет-выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Выходная акробатическая оценка

27	Акробатик а. Лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Тек
----	---	--	-----------------------	--	--	-----

Волейбол 18 часов, Гимнастика 3 часа (Пчет.)

28	Акробатик а. Лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ техники лазанья по канату в два приема	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Тек
29	Акробатик а. Зачет- лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	Уметь: выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оце лаза два
30	Зачет- выполнени е акробатиче ской связки		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатической связки	Уметь: выполнять акробатическую связку в целом	Оце вып акро связ
31	Волейбол. Приемы и тактика игры	18	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники передачи мяча у сетки	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Тек

32	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи</p>	<p>Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. Знать: правила игры в волейбол</p>	Тек
33	Волейбол. Зачет-техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча у сетки. Отработка способа нижней прямой подачи, приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку</p>	<p>Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол</p>	Оце пер и в сетк
34	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, приема подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели</p>	<p>Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи</p>	Тек
35	Волейбол Зачет – нижняя прямая подача по зонам		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация нижней прямой подачи мяча на оценку. Совершенствование приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели</p>	Ниж под пло стоя
36	Волейбол. Зачет-техника приема подачи		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч</p>	Оце при

				удара. Взаимооценка техники приема подачи		
37	Волейбол Зачет-техника передачи мяча стоя спиной к цели		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники прямого нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценить
38	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текст
39	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текст
40	Волейбол. Зачет-техника нападающего удара.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценить

41	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения;	Тек
42	Волейбол. Зачет-техника владения умением принимать мяч, отраженный от сетки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением принимать мяч, отраженный от сетки. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Повторение умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Взаимоконтроль выполнения умения принимать мяч, отраженный от сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять технические действия в игре	Оце влад при отр
43	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Тек
44	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Тек
45	Волейбол. Зачет-техника отбивания мяча кулаком у сетки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оце отб кула
46	Волейбол. Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Тек

				Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол		
47	Волейбол Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Тек

48	Волейбол Зачет- технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	
49	Баскетбол. Приемы и тактика игры	24	Комбинированный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами. Усвоение знаний о влиянии физических способностей на физическое развитие. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; 0 влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	
50	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: влияние физических способностей на физическое развитие. Уметь выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	

51	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	<p>Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении</p>	<p>Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении</p>
52	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	<p>Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении</p>	<p>Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении</p>
53	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	<p>Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p>Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>
54	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	<p>Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте.. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p>Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>

55	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам
56	Баскетбол Зачет-техника ведения мяча с сопротивлением		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений ведения мяча с активным сопротивлением. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам
57	Баскетбол Зачет-техника передачи мяча в движении		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в движении. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча в движении в парах. Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
58	Баскетбол Приемы и тактика игры			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивления. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре
59	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в движении			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя

				<p>разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная.</p> <p>Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением</p>	<p>руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре</p>
60	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная.</p> <p>Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная.</p> <p>Анализ взаимодействия игроков в тройках</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом</p>
61	Баскетбол Зачет- передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная.</p> <p>Совершенствование бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная.</p> <p>Анализ взаимодействия игроков в тройках</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом</p>
62	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная.</p> <p>Отработка броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная.</p> <p>Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке</p>
63	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в прыжке(М) и		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная.</p> <p>Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и</p>

	броска двумя руками от головы в прыжке(Д)			действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке
64	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника
65	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника
66	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;

67	Баскетбол Зачет - передачи мяча в движении тройками и с сопротивлением		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;
68	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон» Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона»навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона»</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок
69	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон».</p> <p>Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона».</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок
70	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Совершенствование умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Овладение умением выполнять быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон».</p> <p>Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок

71	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х 1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок
72	Баскетбол Зачет- учебная игра		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок
73	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий	12	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин(д.), 15 мин.(м); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
74	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.(д), 15 мин(м); Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия
75	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин (д.), 15 мин (м.). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
76	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Учетный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия

				бега на выносливость	
77	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости.. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
78	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 1000м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 15мин. Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия

Кроссовая подготовка 6 часов, Легкая атлетика 15 часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.)

79	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 20 мин.
----	---	--	-----------------	--	--

80	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: : бежать в равномерном темпе 15 мин(Д), 20 мин.(Ю). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущ
81	Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 20 мин.	Теку

82	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущ
83	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущ
84	Кроссовая подготовка Зачет- бег 1500 м(д.) и 2000м (м.)		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрировать умения в беге на 1500 м (Д), 2000 м (М) (дифференцированный зачет). Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	Бег 1500 м «3» - 8 мин «4» - 8 мин «5» - 7 мин Бег 2000 м «3»-9.30 мин «4» - 9 мин «5» - 8 мин
85	Спринтерский и эстафетный бег. Зачет-бег 30м Инструктаж по ТБ.	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	Бег 30 м девочки мальчики девочки мальчики девочки мальчики девочки
86	Спринтерский бег и эстафетный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 м. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущ
87	Спринтерский бег и эстафетный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование эстафетного бега. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущ
88	Спринтерский бег. Зачет-бег 60 м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Применение на практике специальных беговых упражнений. Рефлексивная. Самооценка собственных	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 60 м Ю «3» - 1.30 мин Д «3» - 1.40 мин Ю «4» - 1.50 мин Д «4» - 2.00 мин Ю «5» - 2.10 мин Д «5» - 2.20 мин

				возможностей в беге на короткие дистанции		
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат (дифференцированный зачет). Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Рефлексивная. Анализ прыжка</p>	<p>Знать: о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня;</p>	<p>Прыжок с места «3» - 1 м «4» - 1 м «5» - 2 м Прыжок с места «3» - 1 м «4» - 2 м «5» - 2 м</p>
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная. 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 3x10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега</p>	<p>Челночный бег М «3» - 1 м Д «3» - 1 м М «4» - 1 м Д.: 8,9 м Ю: «5» - 1 м Д: «5» - 1 м</p>
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. 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 3x10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега</p>	<p>Текущий контроль</p>
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднимание туловища за 30 с (дифференцированный зачет). Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы</p>	<p>Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы</p>	<p>Поднимание туловища за 30 с Ю «3» - 1 м Д «3» - 1 м Ю «4» - 1 м Д «4» - 1 м Ю «5» - 1 м Д «5» - 1 м</p>
93	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы</p>	<p>Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; Знать: технику выполнения упражнений</p>	<p>Текущий контроль</p>

					для развития силы	
94	Зачет-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценк в высо «переш
95	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов Развитие силовых способностей (дифференцированный зачет). Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтя (раз). Ю. «3» Ю «4» Ю «5»
96	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текуш
97	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текуш
98	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текуш

99	Зачет-метание малого мяча в цель и на дальность		Учетный	<p>Учебно-познавательная. Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча в целом</p>	<p>Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»</p>	<p>Метанность «3» М «3» Д «4» М «4» Д. «5» М «5» Д.</p>
100	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника</p>	Текущая
101	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника</p>	Текущая
102	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных</p>	<p>Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>	Текущая

				умений		
103	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте.. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущ
104	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели</p>	Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи	Текущ
105	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели</p>	Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи	Текущ