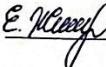


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

**Рассмотрено**

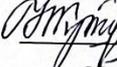
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2022 г.

Руководитель МО:

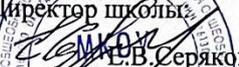
 Е.Н.Железовская

**Согласовано**

Зам. Директора по УВР:

 Н.Н. Краснобородько  
« 29 » августа 2022 г.

**Утверждаю**

Директор школы  
 Е.В. Серякова  
Приказ № 185-од

от « 30 » августа 2022 г.

## Рабочая программа

учебного предмета  
«Физическая культура»  
на 2022 – 2023 учебный год  
8 класс

Составитель:

Магомедов Абдулжалил Русланович  
учитель физической культуры

2022 год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

### **В области эстетической культуры:**

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

### **В области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека, постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перем). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность .* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**9- класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Тема	Количество часов	1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.
Легкая атлетика	38	20			18
Гимнастика	18		18		
Спортивные игры: Волейбол	13		3	10	
Баскетбол	19			19	
Кроссовая подготовка	11	6			5
Теоретические сведения и знания	3	1		1	1
Всего:	102	27	21	30	24

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>	<b>38</b>
2	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой</li> </ul>	18

		<p>на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>	
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают</li> </ul>	13

		<p>установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>	
4	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>	19
5	Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой</li> </ul>	11

		<p>на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>	
6	Теоретические сведения и знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию</li> </ul>	3

		<p>позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li></ul>	
--	--	--	--

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	Примерная дата проведения урока	
Легкая атлетика 20 часов, кроссовая подготовка 6 часов, теоретические сведения 1 час (I чет.)						план	факт
1	<b>Техника безопасности при занятиями легкой атлетикрй</b>		Вводный	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение техники безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой	-		
2	<b>Спринтерский бег.</b>	1	Вводный	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники низкого старта	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. <b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований	Текущий	
3-4	<b>Спринтерский бег.</b> Зачет-бег 30м	2	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. <b>Знать:</b> способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	<b>Бег 30 м (с)</b> Ю «3». - 5,7 Д.«3» - 5,9 Ю «4»- 5,3 Д.«4» - 5,5- Ю. «5»-4,7 Д«5»- 4,9	

5-6	<b>Спринтерский бег.</b>  Зачет-челночный бег  3x10м	2	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b>  Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b>  Анализ техники эстафетного бега и финиширования	<b>Уметь:</b> демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробегать челночный бег 3 x 10м максимальной скоростью на результат	<b>Челночный бег (с)</b> М «3» -8,6  Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2  Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9  Д: «5»-8,5		
7-8	<b>Спринтерский бег.</b>  Зачет-бег 60м	2	Учетный	<b>Учебная.</b> Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на короткие дистанции в целом	<b>Уметь:</b> пробегать 60 м С максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в беге способом «сверху»	<b>Бег 60 м (с).</b> Ю «3» - 9,8 Д «3»:-10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
9-11	<b>Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись»</b> Зачет-поднимание туловища за 30 сек.	3	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»	<b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Поднимание туловища за 30 с (раз).</b> Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»:- 17 Ю «5»: 25 Д «5»:-20		

12-13	<b>Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись».	<b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий		
14	<b>Зачет-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	1	Учетный	<b>Учебная.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега на результат	<b>Прыжок в длину с разбега (Ю)</b> «3»-360 см «4»-370 «5» - 400 <b>Прыжок в длину с разбега (Д).</b> «3» - 300 см «4»-325 «5» - 340		
15-17	<b>Метание мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</b>	3	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение метания мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение метания мяча и мяча весом с места на дальность. . Правила соревнований при метании. <b>Рефлексивная. Анализ техники метания</b>	<b>Уметь:</b> 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. <b>Знать:</b> правила соревнований при метании	Текущий		

18-20	<b>Метание мяча.</b> <b>Развитие</b> Скоростно-силовых и координационных способностей	3	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега	<i>Уметь</i> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		
21	<b>Зачет-метание мяча</b> <b>Развитие</b> Скоростно-силовых и координационных способностей	1	Учетный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания теннисного мяча в целом	<i>Уметь:</i> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» с полного разбега на результат. <i>Знать:</i> специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений	Оценка техники метания теннисного мяча		
22-25	<b>Кроссовая подготовка.</b> Преодоление препятствий	4	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе до 10 мин(д.), 15 мин.(м) преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
26-27	<b>Кроссовая подготовка.</b> Зачет-бег 1000м	2	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе <b>15мин.</b> Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	<b>Бег 1000 м (с).</b> «3»-4.20 Д «3»-5.00 Ю «4»-3.50 Д «4»- 4.40 «5»-3.30 Д «5»- 4.20	Ю Ю	

Легкая атлетика 18 часов, волейбол 3 часа (II чет.)

28	<b>Висы и упоры. Строевые упражнения</b>	1	Изучение нового материала	<p><b>Учебно-познавательная.</b>                  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 вися прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъема переворотом</p>	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи.. <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор и силой (М) и вис прогнувшись (Д)</p>	Текущий		
29	<b>Висы и упоры. Строевые упражнения</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b>                  Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и вися прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ техники комбинации упражнений на перекладине</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью.  <b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p>	Текущий		

30	<b>Висы и упоры. Строевые упражнения</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b></p> <p>Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ техники комбинации упражнений на перекладине</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью.</p> <p><b>Знать:</b> значение гимна. Упр. для развития координационных способностей</p>	Текущий		
31	<b>Висы и упоры. Зачет-подтягивание на перекладине. Строевые упражнения</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b></p> <p>Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема 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. <b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ техники выполнения строевых упражнений</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделениям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине.</p> <p><b>Знать:</b> историю античных Олимпийских игр</p>	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		
32	<b>Висы и упоры. Зачет-выполнение комбинации на перекладине.</b>	1	Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b></p> <p>Выявление степени владения умением выполнять комбинацию на перекладине. Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике. <b>Рефлексивная.</b></p> <p>Анализ техники выполнения комбинации на перекладине</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию на перекладине. <b>Знать:</b> основные правила проведения соревнований по гимнастике</p>	Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине		

33	Прикладные упражнения. Опорные прыжки..	1	Изучение нового материала	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Выявление затруднения в освоении прыжковых упражнений</p>	<p><b>Уметь:</b> переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков.</p> <p><b>Знать:</b> прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр</p>	Текущий		
34	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой</p>	Текущий		

35	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой</p>	Текущий		
36	Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой</p>	Текущий		
37	Прикладные упражнения. Зачет - опорный прыжок	1	Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Контроль техники прыжка</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой</p>	Демонстрация опорного прыжка на оценку		

38	Акробатика. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	<b>Учебно-познавательная.</b> 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 лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. <b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении лазанья по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	<b>Уметь:</b> выполнять разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку	Текущий		
39	Акробатика. Лазанье по канату	1	Комплексный	<b>Учебно-познавательная. ,</b> Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ лазанья	<b>Уметь:</b> выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		
40	Акробатика. Лазанье по канату	1	Комплексный	<b>Учебно-познавательная. ,</b> Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ лазанья	<b>Уметь:</b> выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		

41	<b>Зачет-выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату</b>	1	Комплексный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка при выполнении акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату</p>	Выполнение на оценку акробатических элементов		
42	<b>Акробатика. Лазанье по канату в два приема</b>	1	Комплексный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка при выполнении акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату</p>	Текущий		
43	<b>Акробатика. Лазанье по канату в два приема</b>	1	Комплексный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники лазанья по канату в два приема</p>	<p><b>Уметь:</b> самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять элементы акробатической связки и связку в целом</p>	Текущий		

44	Акробатика. Зачет-лазание по канату в два приема	1	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	<b>Уметь:</b> выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оценка техники лазания по канату в два приема		
45	Зачет-выполнение акробатической связки	1	Комплексный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка при выполнении акробатической связки	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую связку в целом	Оценка техники выполнения акробатической связки		
46	Волейбол. Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передачи мяча у сетки	<b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. <b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий		
47	Волейбол. Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи	<b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. <b>Знать:</b> правила игры в волейбол	Текущий		

48	<b>Волейбол. Зачет-техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.</b>	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. <b>Знать:</b> правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку		
----	--	---	-----------------	--	---	---	--	--

Волейбол 10 часов, баскетбол 19 часов, теоретические сведения – 1 час (Шчет.)

49	<b>Теоретические сведения Техника безопасности при занятиях спортивными играми</b>	1	Вводный	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение техники безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой				
50	<b>Волейбол. Приемы и тактика игры</b>	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи	Текущий		

51	Волейбол Зачет –нижняя прямая подача по зонам	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели</p>	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м		
52	<b>Волейбол. Зачет-техника приема подачи</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прямого нападающего удара. Взаимооценка техники приема подачи</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч</p>	Оценка техники приема подачи		
53	Волейбол Зачет-техника передачи мяча стоя спиной к цели	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка техники прямого нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах</p>	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели		
54	<b>Волейбол. Приемы и тактика игры</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах</p>	Текущий		

55	<b>Волейбол. Приемы и тактика игры</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах</p>	Текущий		
56	<b>Волейбол. Зачет-техника нападающего удара.</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах</p>	Оценка техники нападающего удара		
57	<b>Волейбол. Приемы и тактика игры</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения;</p>	Текущий		
58	<b>Волейбол. Зачет-техника отбивания мяча кулаком у сетки</b>	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. <b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре</p>	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки		

59	Баскетбол. Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча на месте</p>	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления</p>	Текущий		
60	Баскетбол. Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча на месте</p>	<p><b>Знать:</b> влияние физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления</p>	Текущий		
61	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении</p>	Текущий		

62	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении</p>	Текущий		
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p><b>Уметь:</b> технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>	Текущий		
64	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p><b>Уметь:</b> технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>	Текущий		
65	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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</p>	<p><b>Уметь:</b> оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий		

				способностей.				
66	Баскетбол Зачет-техника ведения мяча с сопротивлени ем	1	Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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.	<b>Уметь:</b> оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
67	Баскетбол Зачет-техника передачи мяча в движении	1	Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в движении		
68	Баскетбол Приемы и тактика игры	1		<b>Учебно-познавательная.</b> 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 сопротивлением. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	<b>Уметь:</b> 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	Текущий		

69	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в движении	1		<b>Учебно-познавательная.</b> 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 сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	<b>Уметь:</b> 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	Оценка техники броска одной рукой от головы в движении		
70	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ взаимодействия игроков в тройках	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Текущий		
71	Баскетбол Зачет-передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ взаимодействия игроков в тройках	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		

72	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке</p>	Текущий		
73	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в прыжке(М) и броска двумя руками от головы в прыжке(Д)	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке</p>	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)		
74	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите</p>	<p><b>Уметь:</b> 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>	Текущий		

75	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	<b>Уметь:</b> 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	Текущий		
76	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Текущий		
77	Баскетбол Зачет - передачи мяча в движении тройками и с сопротивлением	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Уровень владения умением выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением		

Кроссовая подготовка 5 часов, Легкая атлетика 18 часов, теоретические сведения 1 часа (IV чет.)

78	Теоретические сведения	1						
79	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега в гору	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин(Д), 20 мин.(Ю). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
80	Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега в гору	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий		
81	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
82	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
83	Кроссовая подготовка Зачет- бег 1500 м(д.) и 2000м (м.)	1	Учетный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	<b>Бег 1500 м (Д).</b> «3» -8.30 «4» - 8.00 «5» - 7.30 <b>Бег 2000 м (М).</b> «3»-9.30 «4» - 9.00 «5» - 8.50		

84	Спринтерский и эстафетный бег. Зачет-бег 30м Инструктаж по ТБ.	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	<b>Бег 30 м (с).</b> девочки: 6,2 мальчики: 5,5 девочки: 6,2 мальчики: 5,0 девочки: 5,6 мальчики: 4,7 девочки: 5,2		
85	Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Развитие скоростных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<b>Уметь:</b> передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 м. <b>Знать:</b> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
86	Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование эстафетного бега. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<b>Уметь:</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. <b>Знать:</b> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
87	Спринтерский бег. Зачет-бег 60 м	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Применение на практике специальных беговых упражнений. <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<b>Уметь:</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат;. <b>Знать:</b> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Бег 60 м (с).</b> Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
88	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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	<b>Знать:</b> о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <b>Уметь:</b> показать результат в прыжках в длину с	<b>Прыжок в длину с места (Д).</b> «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 <b>Прыжок в длину с места (Ю).</b> «3»- 190 «4»-210		

				укрепление здоровья и основные системы организма. <b>Рефлексивная. Анализ прыжка</b>	места не ниже 2-го уровня;	«5» - 220		
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	<b>Уметь:</b> подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	<b>Челночный бег (с)</b> М «3» -8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	<b>Уметь:</b> подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Текущий		
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднятие туловища за 30 с (дифференцированный зачет). <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднятие туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. <b>Знать:</b> технику выполнения упражнений для развития силы	<b>Поднимание туловища за 30 с (раз).</b> Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; <b>Знать:</b> технику выполнения упражнений для развития силы	Текущий		

93	Зачет-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Учетный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
94	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	<b>Уметь:</b> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		
95	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	<b>Уметь:</b> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
96	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> 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. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	<b>Уметь:</b> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		

97	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания теннисного мяча на дальность</p>	<i>Уметь:</i> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
98	Зачет-метание малого мяча в цель и на дальность	1	Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча в целом</p>	<i>Уметь:</i> метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	<b>Метание мяча на дальность (м).</b> «3» М-31 «3» Д-25 м «4» М.-37 м «4» Д.- 30 м «5» М.-:40 м «5» Д.-35м		
99	Эстафетный бег	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции</p>	<i>Уметь:</i> пробегать эстафетный бег <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
100	Промежуточная аттестация	1						
101	Эстафетный бег	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции</p>	<i>Уметь:</i> пробегать эстафетный бег <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
102	Контроль двигательной активности	1	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции</p>	<i>Уметь:</i> пробегать эстафетный бег <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		

