**10 – 11 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема  урока (задачи)** | | | **кол-во  часов** | **ведущая деятельность,  осваиваемая на уроке** | **объем освоения  знаний и навыков** | | **уровень**  **владения  компетенциями** | |
| 1 | **Спринтерский бег.**  **Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.**  **а) Низкий старт.**  **б) Стартовый разгон.**  **в) Бег по дистанции.**  **г) Финиширование** | | | **5** | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30–90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности.  Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.  *Знать* *и выполнять:* правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  *Иметь представление:* о физической культуре личности | |  | |
| 2–3 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.  Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м  с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге.  *Знать:* основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений | | Бег 30 м (с)  «0» – 5,3 и более  «1» – 5,2–5,1  «2» – 5,0–4,8  «3» – 4,7–4,5  «4» – 4,4 и менее | |
| 4 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге | *Уметь:* демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью на результат | | Челночный бег  3×10 м (с)  «0» – 8,3 и более  «1» – 8,2–8,0  «2» – 7,9–7,7  «3» – 7,6–7,4  «4» – 7,3 и менее | |
| 5 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4×50 м.  Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом | *Уметь:* пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | | Бег 100 м (с)  «0» – 17,6 и более  «1» – 17,5 – 17,1  «2» – 17,0 – 16,6  «3» – 16,5 – 16,0  «4» – 15,9 и менее | |
| 6–7 | **Прыжок  в длину  с разбега способом «прогнувшись».**  **Совершенствовать технику прыжка**  **в длину  с разбега.**  **а) Разбег.**  **б) Отталкивание.**  **в) Полет.**  **г) Приземление** | | | **6** | Учебно-познавательная.  Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.  Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | *Знать:* все фазы прыжка в длину с разбега.  *Уметь:* выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат.  *Иметь понятие* о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | | Прыжок в длину  с места (см)  «0» – 175 и менее  «1» – 180–185  «2» – 190–210  «3» – 215–225  «4» – 230 и более | |
| 8–9 | Учебно-познавательная.  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину.  Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа | *Уметь:* демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься  на результат.  *Знать:* правила соревнований по прыжкам в длину | | Отжимание (раз)  «0» – 20 и менее  «1» – 21–25  «2» – 26–33  «3» – 34–37  «4» – 38 и более | |
| 10–11 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом | *Уметь:* прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, способом «прогнувшись» | | Прыжок в длину  с разбега (см)  «0» – 300 и менее  «1» – 310–340  «2» – 350–410  «3» – 420–440  «4» – 450 и более | |
| 12 | **Метание.**  **Совершенствовать технику метания.**  **а) В цель.**  **б) На дальность** | | | **4** | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.  Рефлексивная. Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать мяч в цель и на дальность с разбега.  *Знать:* правила соревнований по метанию мяча | |  | |
| 13–14 | Учебно-познавательная.  Овладение умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать гранату  на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках.  *Знать:* правила соревнований по метанию гранаты | | Вис на согнутых руках (с)  «0» – 27 и менее  «1» – 28–35  «2» – 34–39  «3» – 40–46  «4» – 47 и более | |
| 15 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания.  Рефлексивная. Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату на дальность с разбега на результат.  *Знать:* правила по метанию гранаты и мяча | | Метание гранаты (м)  «0» – 19 и менее  «1» – 20–24  «2» – 25–28  «3» – 29–32  «4» – 33 и более | |
| 16–18 | **Бег по пересеченной местности  (кросс).**  **Развивать выносливость** | | | **9** | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Рефлексивная. Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость.  *Иметь представление:*  о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности | | Наклон вперед (см)  «0» – 4 и менее  «1» – 5–7  «2» – 8–10  «3» – 11–15  «4» – 16 и более | |
| 19–22 | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.  Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на «пресс» на результат.  *Знать:* правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | | Упражнения на «пресс» за 30 с  «0» – 16 и менее  «1» – 17–19  «2» – 20–22  «3» – 23–27  «4» – 28 и более | |
| 23 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта.  Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат.  *Знать:* правовые основы физической культуры и спорта | | Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)  «0» – 301 и более  «1» – 251–300  «2» – 231–250  «3» – 230–216  «4» – 215 и менее | |
| 24 | Учебная. Диагностирование умения в беге на результат 3000 м. Опрос по теории л/атлетики.  Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время.  *Знать:* теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» | | Бег 3 км (мин)  «0» – 15,30 и более  «1» – 14,31–15.29  «2» – 13,30–14.30  «3» – 12,30–13.29  «4» – 12,29 и менее | |
| 25 | **Строевые упражнения.**  **ОРУ без предметов.**  **Висы и упоры.**  **Лазанье  по канату.**  **Развивать физические способности** | | | **10** | Учебно-познавательная.  Повторение знаний о технике безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Овладение умением выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади | *Знать:* технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  *Уметь:* выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | |  | |
| 26–27 |  | Учебно-познавательная. Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади | *Знать:* основы биомеханики гимнастических упражнений.  *Уметь:* выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | | Наклон вперед  (см)  «0» – 1 и <  «1» – 2–5  «2» – 6–8  «3» – 9–11  «4» – 12 и > | |
| 28 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование умений в перестроениях и передвижениях. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий | *Знать:* о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.  *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | | Выполнение виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади на оценку | |
| 29 | **ОРУ**  **с предметами.**  **Опорные прыжки** | | | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Демонстрация умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий | *Уметь:* выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ  с гантелями; лазать по канату в два приема | | Оценка техники  лазанья по канату  в два приема | |
| 30–31 | Учебно-познавательная.  Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Овладение умением выполнять подъем переворотом. Овладение умением выполнять подъем в упор силой. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Анализ изученных движений и действий | *Уметь:* *выполнять* повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; подъем в упор силой; подъем переворотом | | Подтягивание на перекладине (раз)  «0» – 3 и <  «1» – 4–6  «2» – 7–9  «3» – 10–12  «4» – 13 и > | |
| 32 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Отработка способа действия умений выполнять подъем переворотом. Отработка способа действия выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей  и силовой выносливости.  Рефлексивная. Выявление затруднений в освоении силовых упражнений | *Уметь:* выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом) | | Оценка выполнения строевых упражнений | |
| 33 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять подъем переворотом. Совершенствование умений выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем переворотом | *Уметь:* выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений | | Выполнение подъема переворотом  на оценку | |
| 34 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Демонстрация умения выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем в упор силой | *Уметь:* выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений.  *Знать:* об особенностях проведения занятий с младшими школьниками | | Выполнение подъема в упор силой  на оценку | |
| 35–36 | **Акробатические элементы.**  **Развивать физические способности** | | | **8** | Учебно-познавательная. Выполнение комбинации № 1 из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  *Знать:* об особенностях проведения занятий с младшими школьниками | |  | |
| 37 | Учебно-познавательная. Демонстрация комбинации № 1 из ранее освоенных акробатических элементов на оценку. Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера | | Выполнение комбинации № 1 на оценку | |
| 38–39 | Учебно-познавательная.  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов | |  | |
| 40 | Учебно-познавательная. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью | | Стойка на руках с помощью на оценку | |
| 41 | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов | | Техника выполнения длинного кувырка через препятствие | |
| 42 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью | | Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках | |
| 43 | **Баскетбол.**  **1. Совершенствовать технику перемещений игрока.**  **2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.**  **3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям.**  **4. Развивать координационные способности.**  **5. Учить управлять своим эмо-циональным состоянием** | | | **20** | Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол.  Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении | *Знать:* правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие.  *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости | |  | |
| 44–45 | Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении | *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия | |  | |
| 46–47 | Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления  и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений | *Уметь:* вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | | Оценка техники передачи в движении различными способами в парах | |
| 48 | Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.  *знать:* правила игры в баскетбол | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | |
| 49–50 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.  *знать:* правила игры в баскетбол | |  | |
| 51 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения | *Уметь:* применять правильные действия в борьбе  за мяч.  *Знать и принменять:* тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол | | Оценка техники бросков мяча после ведения | |
| 52–53 | Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | *Уметь:* применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | |  | |
| 54–55 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом  в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол | |  | |
| 56 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом  в игре баскетбол. совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол | |  | |
| 57 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении | | Оценка техники броска одной рукой в движении | |
| 58 | Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей.  Рефлексивная. Анализ тактических действий  в нападении, двигательных действий в штрафном броске | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол | |  | |
| 59–60 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите» | *Знать:* действия игрока в защите.  *Уметь:* *выполнять* штрафной бросок; технические и тактические действия в игре | |  | |
| 61 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите» | *Уметь:* *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок.  *Знать и выполнять* тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол | |  | |
| 62 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей.  Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите | *Уметь:* выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками).  *Знать и уметь* применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол | | Оценка техники штрафного броска | |
| 63 | **Волейбол.**  **1. Совершенствовать технику перемещений игрока.**  **2. Совершенствовать технику передач мяча.**  **3. Совершенствовать технику приема мяча.**  **4. Учить прямому нападающему удару.**  **5. Учить техническим**  **и тактическим действиям в игре.**  **6. Развивать физические способности** | | | **20** | Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке | *Уметь:* *выполнять* стойки  и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.  *Знать:* правила техники безопасности при занятиях волейболом | |  | |
| 64–65 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний  о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах | |  | |
| 66 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | | Оценка техники верхней передачи мяча в парах | |
| 67–68 | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками  в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | | Оценка техники приема мяча в парах | |
| 69 | Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | |
| 70 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках  со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | | Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | |
| 71 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.  Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам | | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | |
| 72 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам | | Оценка техники верхней прямой подачи мяча | |
| 73–74 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол | |  | |
| 75–76 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | |  | |
| 77 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования | *Уметь:* *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | | Оценка техники прямого нападающего удара | |
| 78 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | | Оценка техники индивидуального блокирования | |
| 79–80 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол | |
| 81–82 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий |
| 83–86 | | **Кроссовая подготовка.**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.**  **Развивать выносливость** | **9** | | Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | Вис на руках (с)  «0» – 27 и менее  «1» – 28–35  «2» – 34–39  «3» – 40–46  «4» – 47 и более | |
| 87 | | Учебно-познавательная.  Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах.  Рефлексивная. Анализ техники бега в гору | *Уметь:* бежать 1000 м  в равномерном темпе на результат.  *Знать* о правилах доврачебной помощи *и уметь* ее оказывать | Бег 1000 м (с)  «0» – 301 и более  «1» – 251–300  «2» – 231–250  «3» – 230–216  «4» – 215 и менее | |
| 88–90 | | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия |  | |
| 91 | | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения в беге на 3000 м. 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 3000 м; распределять силы на дистанции | Бег 3000 м  «0» – 10,01 и более  «1» – 10,0–9,31  «2» – 9,30–9,01  «3» – 9,0– 8,58  «4» – 8,59 и менее | |
| 92 | | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **2** | | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30–60 м).  Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку | Бег 30 м (с)  «0» – 5,3 и более  «1» – 5,2–5,1  «2» – 5,0–4,8  «3» – 4,7–4,5  «4» – 4,4 и менее | |
| 93 | | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | *Уметь:* пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;  на результат; передавать технически верно эстафетную палочку.  *Знать:* правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Бег 60 м (с)  «0» – 9,8 и более  «1» – 9,6  «2» – 9,5–9,3  «3» – 9,2–8,9  «4» – 8,7 и менее | |
| 94–95 | | Прыжок  в высоту  с разбега способом «перешагивание» | 6 | | Учебно-познавательная.  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»  с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам | *Уметь:* показать результат в прыжках в длину  с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега.  *Знать:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Прыжок с места (см)  «0» – 175 и менее  «1» – 180–185  «2» – 190–210  «3» – 215–225  «4» – 230 и более | |
| 96–97 | | Учебно-познавательная.  Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.  Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега | *Уметь:* подбирать разбег и выполнять прыжок с 7–9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3×10 м не ниже 2-го уровня.  *Знать:* правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега | Челночный бег (с)  «0» – 8,3 и более  «1» – 8,2–8,0  «2» – 7,9–7,7  «3» – 7,6–7,4  «4» – 7,3 и менее | |
| 98 | | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с.  Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы | *Уметь:* *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня.  *Знать:* технику выполнения упражнений для развития силы | Поднимание туловища за 30 с (раз)  «0» – 16 и менее  «1» – 17–19  «2» – 20–22  «3» – 23–27  «4» – 28 и более | |
| 99 | | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом | *Уметь:* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом на результат | Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | |
| 100–101 | | Метание гранаты на дальность | 3 | | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4–5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов  с отведением руки  на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине | Подтягивание в висе (раз)  «0» – 2 и менее  «1» – 3–5  «2» – 6–8  «3» – 9–11  «4» – 12 и более | |
| 102 | | Учебно-познавательная.  Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки  на 2 шага «прямо-назад» | Метание гранаты на дальность (м)  «0» – 16 и менее  «1» – 17–19  «2» – 20–22  «3» – 23–27  «4» – 28 и более | |
| 103  104  105 | | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. | | | |

**10 – 11 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема  урока (задачи)** | **кол-во  часов** | **ведущая деятельность,  осваиваемая на уроке** | **объем освоения  знаний и навыков** | **уровень**  **владения  компетенциями** |
| 1 | **Спринтерский бег.**  **Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.**  **а) Низкий старт.**  **б) Стартовый разгон.**  **в) Бег по дистанции.**  **г) Финиширование** | **5** | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30–90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности.  Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. *Знать* *и выполнять:* правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  *Иметь представление:* о физической культуре личности |  |
| 2–3 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.  Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м  с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. *Знать:* основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений | **Бег 30 м (с)**  «0» – 6,2 и более  «1» – 6,1–5,9  «2» – 5,8–5,1  «3» – 5,0–4,9  «4» – 4,8 и менее |
| 4 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге | *Уметь:* демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью на результат | **Челночный бег (с)**  «0» – 9,7 и более  «1» – 9,6–9,3  «2» – 9,2–8,7  «3» – 8,6–8,4  «4» – 8,3 и менее |
| 5 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4×50 м.  Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом | *Уметь:* пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | **Бег 100 м (с)**  «0» – 17,6 и более  «1» – 17,5–17,1  «2» – 17,0–16,6  «3» – 16,5–16,0  «4» – 15,9 и менее |
| 6–7 | **Прыжок  в длину  с разбега способом «прогнувшись».**  **Совершенствовать технику прыжка**  **в длину  с разбега.**  **а) Разбег.**  **б) Отталкивание.**  **в) Полет.**  **г) Приземление** | **6** | Учебно-познавательная.  Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.  Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | *Знать:* все фазы прыжка в длину с разбега.  *Уметь:* выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат.  *Иметь понятие* о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | **Прыжок с места  (см)**  «0» – 159 и менее  «1» – 160–169  «2» – 170–190  «3» – 191–210  «4» – 211 и более |
| 8–9 | Учебно-познавательная.  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа | *Уметь:* демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься  на результат.  *Знать:* правила соревнований по прыжкам в длину | **Отжимание (раз)**  «0» – 4 и менее  «1» – 5–7  «2» – 10–13  «3» – 14–15  «4» – 16 и более |
| 10–11 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом | *Уметь:* прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, способом «прогнувшись» | **Прыжок в длину**  **с разбега (см)**  «0» – 300 и менее  «1» – 301–310  «2» – 311–320  «3» – 321–340  «4» – 345 и более |
| 12 | **Метание.**  **Совершенствовать технику метания.**  **а) В цель.**  **б) На дальность** | **4** | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Рефлексивная. Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать мяч в цель и на дальность с разбега.  *Знать:* правила соревнований по метанию мяча |  |
| 13–14 | Учебно-познавательная.  Овладение умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать гранату  на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках.  *Знать:* правила соревнований по метанию гранаты | **Вис на руках (с)**  «0» – 30 и менее  «1» – 31–35  «2» – 36–39  «3» – 40–43  «4» – 44 и более |
| 15 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания.  Рефлексивная. Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату на дальность с разбега на результат.  *Знать:* правила по метанию гранаты и мяча | **Метание гранаты на дальность**  «0» – 12 и менее  «1» – 13–17  «2» – 18–20  «3» – 20–23  «4» – 23 и более |
| 16–18 | **Бег по пересеченной местности  (кросс).**  **Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Рефлексивная. Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость.  *Иметь представление:*  о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности | **Наклон вперед (см)**  «0» – 6 и менее  «1» – 7–11  «2» – 12–14  «3» – 15–20  «4» – 20 и более |
| 19–22 | Учебно-познавательная.  Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.  Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на «пресс» на результат.  *Знать:* правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Поднимание туловища за 30 с (раз)**  «0» – 15 и менее  «1» – 16–17  «2» – 18–20  «3» – 22–24  «4» – 25 и более |
| 23 | Учебно-познавательная.  Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта.  Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат.  *Знать:* правовые основы физической культуры и спорта | **Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)**  «0» – 340 и более  «1» – 330–300  «2» – 300–266  «3» – 265–261  «4» – 261 и менее |
| 24 | Учебная. Диагностирование умения в беге на результат 3000 м. Опрос по теории л/атлетики.  Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время.  *Знать:* теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» | Бег 3 км (мин)  «0» – 15,30 и более  «1» – 14,31–15.29  «2» – 13,30–14.30  «3» – 12,30–13.29  «4» – 12,29 и менее |
| 25 | **Строевые упражнения.**  **ОРУ без предметов.**  **Висы и упоры.**  **Лазанье  по канату.**  **Развивать физические способности** | **10** | **Учебно-познавательная.** Усвоение правил техники безопасности на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах Повторение перестроений в движении. Совершенствование техники «вис углом». Овладение техникойОРУ без предметов. Развитие силовых качеств. **Рефлексия.** Анализ техники «вис углом» | ***Знать:*** технику безопасности в разделе «гимнастика» и правила оказания первой помощи при травмах. ***Уметь:*** выполнять вис углом; демонстрировать силовые способности. ***Иметь представление*** о составлении комплекса ОРУ | **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**  Низкий: 6–12 раз.  Средний: 13–16 раз.  Высокий: 17–18 раз |
| 26–27 |  | **Учебно-познавательная.** Совершенствование перестроений в движении, техники «вис углом», техники ОРУ. Развитие силовых качеств.  **Рефлексия.** Анализ техники перестроений  в движении | ***Уметь:*** выполнять перестроение в движении; проводить ОРУ  с одноклассниками.  ***Иметь представление:*** о составлении комплекса для развития силы | Оценка умения проводить ОРУ с одноклассниками |
| 28 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонны по 2, 4, 8 в движении.  Диагностирование техники упражнения «вис углом». Совершенствование техники ОРУ  в движении. **Рефлексия.** Самооценка и взаимооценка умения проводить ОРУ с одноклассниками | ***Уметь:*** выполнять перестроения из колонны по 1 в колонны  по 2, 4, 8 в движении в качестве командира; демонстрировать технику упражнения «вис углом»; проводить ОРУ в движении  с одноклассниками | Оценка умения проводить ОРУ в движении с одноклассниками. Оценка техники упражнения «вис углом» |
| 29 | **ОРУ**  **с предметами.**  **Опорные прыжки** | Учебно-познавательная. Знакомство  со строевыми командами при повороте, в движении. Обучение подъему переворотом. Развитие силовых способностей. Рефлексия. Анализ техники подъема переворотом | *Уметь:* выполнять строевые команды при поворотах, в движении.  *Знать:* технику выполнения подъема переворотом |  |
| 30–31 | Учебно-познавательная. Освоение техники опорного прыжка. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости.  Рефлексия. Анализ техники опорного прыжка | *Уметь:* выполнять ОРУ с гимнастическими палками, опорный прыжок. *Иметь представление:* о составлении комплекса для развития гибкости |  |
| 32 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять опорный прыжок. Совершенствование ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.  **Рефлексия.** Анализ техники выполнения опорного прыжка (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** демонстрировать технику опорного прыжка; проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками | Оценка техники опорного прыжка |
| 33 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости. **Рефлексия.** Анализ умения проводить ОРУ с гимнастической палкой (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками | Оценка умения проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками |
| 34 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.  **Рефлексия.** Анализ умения проводить ОРУ с гимнастической палкой (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:***выполнять комплекс ОРУ со скакалкой.***Иметь представление:***о биомеханике гимнастических упражнений и их влиянии на телосложение, воспитание волевых качеств | **Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя)**  Юноши: 11 см.  Девушки: 21 см |
| 35  36 | **Акробатические элементы.**  **Развивать физические способности** | **8** | **Учебно-познавательная.** Ознакомление  с техникой упражнения «сед углом». Обучение базовым шагам аэробики. Развитие координации. **Рефлексия.** Анализ техники упражнения «сед углом» | ***Уметь:*** *выполнять* упражнение «сед углом»; с учителем базовые шаги аэробики. ***Знать:*** технику упражнения «сед углом» |  |
| 37 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники упражнения «сед углом». Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Обучение составлению комбинации из ранее изученных упражнений (акробатическая связка № 1). Развитие гибкости, координации.  **Рефлексия.** Анализ умения выполнять упражнения «сед углом» и базовых шагов аэробики (самооценка, взаимооценка) | *Уметь:* выполнять самостоятельно базовые шаги аэробики; выполнять акробатическую связку № 1;  демонстрировать технику упражнения «сед углом» | Оценка техники упражнения «сед углом» |
| 38  39 | **Учебно-познавательная.**  Обучение составлению комбинации из ранее изученных упражнений (акробатическая связка № 2). Совершенствование техники акробатической связки № 1. Диагностирование умения выполнять базовые шаги аэробики. Развитие гибкости, координации.  **Рефлексия.** Анализ техники упражнений, включенных в комбинацию | ***Уметь:*** составлять комбинацию из ранее изученных акробатических упражнений; демонстрировать технику базовых шагов аэробики | Оценка техники базовых шагов аэробики |
| 40 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники акробатической связки № 2. Диагностирование умения выполнять акробатическую связку № 1. Ознакомление с комплексом упражнения на бревне. Развитие гибкости, координации.  **Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию № 1 (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений на бревне; демонстрировать технику акробатической связки № 1 | Оценка техники акробатической связки № 1 |
| 41 | Учебно-познавательная. Диагностирование умения выполнять акробатическую связку № 2. Совершенствование комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации.  **Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию № 2 (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** демонстрировать технику акробатической связки № 2; выполнять комплекс упражнений на бревне | Оценка техники акробатической связки № 2 |
| 42 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять комплекс упражнений на бревне. Выполнение комбинации из ранее изученных упражнений.  **Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию на бревне (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:***составлять и выполнять комбинацию акробатических упражнений, состоящих из 3–5 элементов; демонстрировать технику упражнений на бревне | Оценка техники комплекса упражнений на бревне |
| 43 | **Баскетбол.**  **1. Совершенствовать технику перемещений игрока.**  **2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.**  **3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям.**  **4. Развивать координационные способности.**  **5. Учить управлять своим эмо-циональным состоянием** | **20** | Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении | *Знать:* правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие.  *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости |  |
| 44–45 | Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении | *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |
| 46–47 | Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления  и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений | *Уметь:* вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | Оценка техники передачи в движении различными способами в парах |
| 48 | Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.  *знать:* правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |
| 49–50 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.  *Знать:* правила игры в баскетбол |  |
| 51 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения | *Уметь:* применять правильные действия в борьбе  за мяч.  *Знать и принменять:* тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол | Оценка техники бросков мяча после ведения |
| 52–53 | Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | *Уметь:* применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |
| 54–55 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом  в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 56 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом  в игре баскетбол. совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 57 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении | Оценка техники броска одной рукой в движении |
| 58 | Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 59–60 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите» | *Знать:* действия игрока в защите.  *Уметь:* *выполнять* штрафной бросок; технические и тактические действия в игре |  |
| 61 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите» | *Уметь:* *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок.  *Знать и выполнять* тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол |  |
| 62 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей.  Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите | *Уметь:* выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками).  *Знать и уметь* применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол | Оценка техники штрафного броска |
| 63 | **Волейбол.**  **1. Совершенствовать технику перемещений игрока.**  **2. Совершенствовать технику передач мяча.**  **3. Совершенствовать технику приема мяча.**  **4. Учить прямому нападающему удару.**  **5. Учить техническим**  **и тактическим действиям в игре.**  **6. Развивать физические способности** | **20** | Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке | *Уметь:* *выполнять* стойки  и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.  *Знать:* правила техники безопасности при занятиях волейболом |  |
| 64–65 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний  о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах |  |
| 66 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча в парах |
| 67–68 | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками  в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники приема мяча в парах |
| 69 | Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| 70 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках  со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест |
| 71 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.  Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением |
| 72 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней прямой подачи мяча |
| 73–74 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол |  |
| 75–76 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |
| 77 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования | *Уметь:* *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники прямого нападающего удара |
| 78 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники индивидуального блокирования |
| 79–80 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол |  |
| 81–82 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе |  |
| 83–86 | **Кроссовая подготовка.**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.**  **Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | **Вис на руках (с)**  «0» – 30 и менее  «1» – 31–35  «2» – 36–39  «3» – 40–43  «4» – 44 и более |
| 87 | Учебно-познавательная.  Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору | *Уметь:* бежать 1000 м в равномерном темпе на результат.  *Знать* о правилах доврачебной помощи *и уметь* ее оказывать | **Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)**  «0» – 340 и более  «1» – 330–300  «2» – 300–266  «3» – 265–261  «4» – 261 и менее |
| 88–90 | Учебно-познавательная.  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |
| 91 | Учебно-познавательная.  Демонстрация умения в беге на 3000 м. 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 3000 м; распределять силы на дистанции | **Бег 2 км (мин)**  «0» – 12,30 и более  «1» – 11,30–11,01  «2» – 11,00–10,29  «3» – 10,30–10,00  «4» – 9,59 и менее |
| 92 | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **2** | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30–60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку | Бег 30 м (с)  «0» – 5,3 и более  «1» – 5,2–5,1  «2» – 5,0–4,8  «3» – 4,7–4,5  «4» – 4,4 и менее |
| 93 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | *Уметь:* пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку.  *Знать:* правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Бег 60 м (с)  «0» – 9,8 и более  «1» – 9,6  «2» – 9,5–9,3  «3» – 9,2–8,9  «4» – 8,7 и менее |
| 94–95 | Прыжок  в высоту  с разбега способом «перешагивание» | 6 | Учебно-познавательная.  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»  с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам | *Уметь:* показать результат в прыжках в длину  с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега.  *Знать:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | **Прыжок с места (см)**  «0» – 159 и менее  «1» – 160–169  «2» – 170–190  «3» – 191–210  «4» – 211 и более |
| 96–97 | Учебно-познавательная.  Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.  Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега | *Уметь:* подбирать разбег и выполнять прыжок с 7–9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3×10 м не ниже 2-го уровня.  *Знать:* правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега | **Челночный бег (с)**  «0» – 9,7 и более  «1» – 9,6–9,3  «2» – 9,2–8,7  «3» – 8,6–8,4  «4» – 8,3 и менее |
| 98 | Учебно-познавательная.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с.  Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы | *Уметь:* *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня.  *Знать:* технику выполнения упражнений для развития силы | **Поднимание туловища за 30 с (раз)**  «0» – 15 и менее  «1» – 16–17  «2» – 18–20  «3» – 22–24  «4» – 25 и более |
| 99 | Учебно-познавательная.  Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом | *Уметь:* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом на результат | Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 100–101 | Метание гранаты на дальность | 3 | Учебно-познавательная.  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4–5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине | **Подтягивание в висе лежа (раз)**  «0» – 5 и менее  «1» – 6–12  «2» – 13–14  «3» – 15–18  «4» – 18 и более |
| 102 | Учебно-познавательная.  Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки  на 2 шага «прямо-назад» | **Метание гранаты**  **на дальность**  «0» – 12 и менее  «1» – 13–17  «2» – 18–20  «3» – 20–23  «4» – 23 и более |
| 103  104  105 | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. | | |