

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю.)	11 (ю.)	10(д.)	11 (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						Личностные	Мета-предметные	Предметные			план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег с ускорением (<i>70-80 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.. Инструктаж по ТБ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении с одноклассниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоен-	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Текущий	Комплекс 1		
2				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег с ускорением (<i>70-80 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	Комплекс 1			
3				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>)			Текущий	Комплекс 1			
4				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки			Текущий	Комплекс 1			
5				Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных			Текущий	Комплекс 1			
								Бег 100 м: Ю: «5»- 13,1 с.; «4»- 13,5				

					возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»		ных знаний и имеющегося опыта; выделить красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	с.; «3»- 14,3с. Д: «5»- 16,0 с.; «4»- 17,0 с.; «3»- 17,5с			
6	Прыжок в длину. Метание гранаты	4	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. гранаты. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				Текущий	Комплекс 1			
7			Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание гранаты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1				
8			Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание гранаты. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств			Ю: «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3»- 410 см Д: «5» - 410 см; «4» - 380 см; «3»- 360 см	Комплекс 1				

9				Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание гранаты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				Ю:«5» - 36м; «4» - 32 м; «3» - 28 м Д:«5» - 23м; «4» - 19 м; «3» - 17 м	Комплекс 1		
10		Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»				Текущий	Комплекс 1		
11				Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»				текущий	Комплекс 1		
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными	Текущий	Комплекс 1		
13				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
14				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
15				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление пре-				Текущий	Комплекс		

					пятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости			ми учениками, выделять отличительные признаки и элементы ; демонстрировать уровень физической подготовленности		1		
16				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
17				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
18				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
19				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
20				Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км – дев, 3 км - мал). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости				Ю:«5»~ 13, 00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин Д:«5»~ 10, 10 мин; «4» - 11,40 мин; «3»- 12,00 мин	Комплекс 1		

21	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; <i>демонстрировать уровень физической подготовленности</i>	Текущий	Комплекс 2		
22				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				Текущий	Комплекс 2		
23				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
24				Комплексный	Перестроение из колонны по				Текущий	Комплекс		

				ный	одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей						плекс 2		
25				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
26				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей					Оценка техн. выполнения	Комплекс 2		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по						Текущий	Комплекс 2		

		ния		<p>восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей</p>							
28			Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей</p>				Текущий	Комплекс 2		
29			Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей</p>				Текущий	Комплекс 2		
30			Комплексный	<p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей</p>				Текущий	Комплекс 2		

31				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
32				Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей				Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
33		Акробатика	6	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
34				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
35				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капита-				Текущий	Комплекс 2		

					на». Развитие координационных способностей							
36				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
37				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
38				Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Оценка техн. выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
39	Спортивные игры	Волейбол	18	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровье сберегающую	Текущий	Комплекс 3		
40				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»				Текущий	Комплекс 3		
41				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и				Текущий. Оценка техн. вып-	Комплекс 3		

42			Совершенство вания	вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	ставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, подачи в процессе игр; играть в мини-волейбол (пионербол), демонстрировать уровень физической подготовленности	я стойки и передвижной			
43		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Текущий			Комплекс 3			
44		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Текущий			Комплекс 3			
45		Комплексный	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б							
46		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Текущий Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху			Комплекс 3			
47		Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол							
48		Комплексный								
49		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Текущий			Комплекс 3			
50		Комплексный	Эстафеты. Игра в мини-волейбол							
51		Комплексный	Передвижения в стойке. Пе-	Текущий			Ком-			

52			Комплексный	редача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	плекс 3		
53			Комплексный								
54			Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
55			Комплексный								
56			Комплексный								
57	Баскетбол	27	комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ни-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровую берегающую жизнь спортивным играм; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля,	Текущий	Комплекс 3		
58			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола				Текущий	Комплекс 3		
59			Комплексный	Стойка и передвижения игро-				Текущий	Ком-		

				ка. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	ми общий язык и общие интересы		ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) демонстрировать уровень физической подготовленности		плекс 3		
60			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
61			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий				Текущий	Комплекс 3		
62			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте				Текущий	Комплекс		

					правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований						3		
63				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.					Текущий	Комплекс 3		
64				Комплексный	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники ведения мяча на месте				
65				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.					Текущий	Комплекс 3		
66				Комбинированный	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств								
67				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок					Текущий	Комплекс 3		
68				Комбинированный	двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств								

69			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств				Текущий	Комплекс 3		
70			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
71			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий Оценка техники броска снизу в движении Текущий	Комплекс 3		
72		Комплексный									
73		Комплексный									
74			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.				Текущий	Комплекс 3		

					Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств						
75			Совершенствования		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Текущий	Комплекс 3		
76			Совершенствования		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
77			Совершенствования		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств			Текущий	Комплекс 3		
78			Комбинированный		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств			Текущий. Оценка	Комплекс		
79			Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.						
80			Комплексный								

				ный	ние мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				техники броска одной рукой от плеча в движении	3		
81				Комплексный								
82				Комплексный								
83				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
84	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	Текущий	Комплекс 4		
85				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
86				Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Под-				Текущий	Комплекс 4		

				вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости			разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы ; демонстрировать уровень физической подготовленности				
87			Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
88			Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
89			Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
90			Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
91			Комбини-	Равномерный бег (18 мин).				Текущий	Ком-		

				рованный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости					плекс 4			
92				Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости					Ю:«5»~ 13, 00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин Д:«5»~ 10, 10 мин; «4» - 11,40 мин; «3»- 12,00 мин	Ком- плекс 4		
93	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе {1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении с сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оце-	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Текущий	Ком-плекс 4			
94				Совершенствования									
95	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять			Текущий	Ком-плекс 4			
96				Совершенствования							Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных воз-		

					возможностей. Встречная эстафета	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	нивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
97			Совершенствования	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Текущий				Комплекс 4			
98			Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Текущий				Комплекс 4			
99			Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<i>Бег 100 м:</i> Ю: «5»- 13,1 с.; «4»- 13,5 с.; «3»- 14,3с. Д: «5»- 16,0 с.; «4»- 17,0 с.; «3»- 17,5с				Комплекс 4			
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание гранаты на заданное расстояние. Специальные беговые уп-	Текущий	Комплекс 4						

					ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств						
101				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств				Текущий	Комплекс 4	
102				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств				Текущий Оценка метания гранаты: Ю: «5» - 36м; «4» - 32 м; «3» - 28 м Д: «5» - 23м; «4» - 19 м; «3» - 17 м	Комплекс 4	