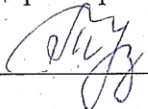


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

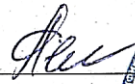
Заместитель директора по УВР


 /Туз Н. А./

«30» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ


Приказ № 216-од от «30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура» 10 класс (базовый уровень)
на 2022 – 2023 учебный год

2022 год

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
2. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
3. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022г.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 9-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
			10
1	Базовая часть		87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры		24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и аэробики		21
1.4	Легкая атлетика		22
1.5	Лыжная подготовка		20
2	Вариативная часть		14
2.1	Баскетбол		6
2.2	Волейбол		8

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 16-17 лет

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Раздел 3.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по учебному предмету

10 класс

№ п/п		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з	Дата проведения	
							план	Факт.
1	1	Спринтерский бег	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Комплекс 1	Сентябрь	
2	2		Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Комплекс 1	Сентябрь	
3	3		Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Комплекс 1	Сентябрь	
4	4		Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Комплекс 1	Сентябрь	
5	5	Прыжок в длину. Реализация модуля «Школьный урок»: установление доверительных отношений между учителем и его учениками	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1	Сентябрь	
6	6		Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1	Сентябрь	
7	7		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие	Уметь прыгать в	Комплекс 1	Сентябрь	

				скоростно-силовых качеств	длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм			
8	8	Метание	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Комплекс 1	Сентябрь	
9	9		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		Сентябрь	
10	10		Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность		Сентябрь	
11	1	Бег по пересечённой местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 1	Октябрь	
12	2		Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 1	Октябрь	
13	3		Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 1	Октябрь	
14	4		Контрольный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном	Комплекс 1	Октябрь	

					темпе 25 минут, преодолевать препятствие			
15	1	Висы и упоры. Опорный прыжок	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики	Комплекс 2	Октябрь	
16	2		Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики	Комплекс 2	Октябрь	
17	3		Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики	Комплекс 2	Октябрь	

18	4		Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>	Комплекс 2	Октябрь	
19	5		Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	Комплекс 2	Октябрь	
20	6		Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов,</p>	Комплекс 2	Ноябрь	

				координации	строевые упражнения, базовые шаги аэробики			
21	7		Совершенство вание ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	Комплекс 2	Ноябрь	
22	8		Контрольный	<p><i>мальчики</i> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.</p> <p><i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>		Ноябрь	
23	9	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	<p><i>мальчики</i> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	Комплекс 2	Ноябрь	

			способностей				
24	10		<p>Совершенство вание ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	Комплекс 2	Ноябрь	
25	11		<p>Совершенство вание ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	Комплекс 2	Ноябрь	
26	12		<p>Совершенство вание ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	Комплекс 2	Ноябрь	
27	13		<p>Совершенство вание ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5</p>	Комплекс 2	Декабрь	

				<u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	элементов			
28	14		Контрольный	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Комплекс 2	Декабрь	
29	1		Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
30	2		Совершенствование ЗУН	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
31	3		Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
32	4		Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
33	5		Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.	Уметь выполнять технику способов передвижения на	Комплекс 3	Декабрь	

			Развитие специальной выносливости.	лыжах			
34	6	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Декабрь	
35	7	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
36	8	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Декабрь	
37	9	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
38	10	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
39	11	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
40	12	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	

41	13	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
42	14	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
43	15	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
44	16	Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
45	17	Комбинирова нный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
46	18	Комбинирова нный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
47	19	Комбинирова нный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
48	20	Комбинирова	Согласованность движений и наклон туловища	Уметь выполнять	Комплекс 3	Январь	

			нный Контрольный	в переходе со свободным движением рук.	технику способов передвижения на лыжах			
49	21		Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Февраль	
50	22		Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Февраль	
51	1	Баскетбол Реализация модуля «Школьный урок»: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
52	2		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
53	3		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
54	4		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
55	5		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
56	6		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Комплекс 3	Февраль	

			средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	технические действия			
57	7	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
58	8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
59	9	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
60	10	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
61	11	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	

62	12		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
63	13		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
64	14		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
65	15		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
66	16		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными	Уметь выполнять в игре или игровой	Комплекс 3	Март	

				способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия			
67	17		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
68	18		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
69	19	Волейбол Реализация модуля «Школьный урок»: организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Март	
70	20		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней	Уметь выполнять в игре или игровой	Комплекс 4	Март	

		<p>одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>		<p>прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.</p>	<p>ситуации тактико-технические действия</p>			
71	21		<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>Март</p>	
72	22		<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>Март</p>	
73	23		<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>Апрель</p>	
74	24		<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>Апрель</p>	
75	25		<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>Апрель</p>	

			прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	ситуации тактико-технические действия			
76	26	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
77	27	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
78	28	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
79	29	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	

			координационных качеств.				
80	30		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
81	31		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
82	32		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
83	33		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
84	34		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Комплекс 4	Апрель

			передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	технические действия			
85	35	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
86	36	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Май	
87	37	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Май	
88	38	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Май	

				подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.				
89	39		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Май	
90 91	1 2	Бег по пересечённой местности Реализация модуля «Школьный урок»: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 4	Май	
92 93	3 4		Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 4	Май	
94 95	5 6		Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 4	Май	
96 97	7 8		Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Комплекс 4	Май	
98 99	1 2	Спринтерский бег, прыжок в высоту	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Комплекс 4	Май	
100	3		Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь пробегать	Комплекс 4	Май	

				Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов			
101	4		Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Комплекс 4	Май	
102	5	Метание	Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Комплекс 4	Май	