

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ /Туз Н. А./

«30» августа 2021г.



Утверждаю  
Директор МАОУ Упоровская СОШ  
/Медведева Г.П./  
Приказ № 130-од от «30» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура» 10 класс (базовый уровень)**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель: Михайлов Алексей Владимирович

2021 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 Упоровская СОШ приказ № 109/3 - од от 23.06.2021 г.

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
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>		<b>87</b>
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
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>		<b>14</b>
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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Комплекс 1	Сентябрь	
5	5	Прыжок в длину. <b>Реализация модуля «Школьный урок»:</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1	Сентябрь	
7	7		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p><b>Уметь</b> 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><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 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><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p><b>Уметь</b> 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><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</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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><b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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)	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Январь	
48	20	Комбинирова	Согласованность движений и наклон туловища	<b>Уметь</b> 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)	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Февраль	
50	22		Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс 3	Февраль	
51	1	Баскетбол <b>Реализация модуля «Школьный урок»:</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Комплекс 3	Февраль	

			средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	технические действия			
57	7	Совершенствовани е 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
58	8	Совершенствовани е 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
59	9	Комбинирова нный	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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
60	10	Совершенствовани е 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Февраль	
61	11	Совершенствовани е 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
66	16		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3	Март	
69	19	Волейбол <b>Реализация модуля «Школьный урок»:</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой	Комплекс 4	Март	

		оноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.		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			
71	21		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Март	
72	22		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Март	
73	23		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
74	24		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	
75	25		Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой	Комплекс 4	Апрель	

			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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель	

			координационных качеств.				
80	30		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
81	31		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
82	32		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
83	33		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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Апрель
84	34		Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 4	Май	
90 91	1 2	Бег по пересечённой местности <b>Реализация модуля «Школьный урок»:</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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).	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать 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	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Комплекс 4	Май	