

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МКУ «Управление образования» Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа № 26
пос. Новонежино»

Рассмотрено
на МС школы
Зам. директора по УВР
_____ С.С. Головки
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ В.А.Нестерова
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ
№ 26 пос. Новонежино»
_____ Е.В. Лемишко
(Ф.И.О.)

Приказ № 89
от «01» 09 2022 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 10 класса среднего общего образования**

Составитель: Бельская Любовь Олеговна
учитель физической культуры

Новонежино 2022

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности	УДД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
Легкая атлетика (18 ч.)					
1	Спринтерский, эстафетный бег. Инструктаж по т/б л/а инструкция № 1.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 1. Развитие скоростных качеств	Предметные: соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега с низкого старта. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Метапредметные: умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности отношения к учению. Личностные: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.	1.09.	
2	Спринтерский эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, 70-80 м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Предметные: уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с низкого старта Знать технику выполнения низкого старта осваивать технику бега с низкого старта. Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	2.09.	

3	Низкий старт 30-40 м. СБУ, ОРУ. Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<p>Предметные: уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с низкого старта. Знать технику выполнения низкого старта. Осваивать технику бега с низкого старта.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>	7.09.	
4	Эстафеты, передача эстафетной палочки. Дистанция 70-80 м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<p>Предметные: уметь правильно финишировать. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>	8.09.	
5	Низкий старт 30-40 м. СБУ, ОРУ. Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<p>Предметные: уметь правильно финишировать. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>	9.09.	

6	СБУ. ОРУ. Спринтерский и эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<p>Предметные: уметь правильно финишировать. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>	14.09.	
7	К.У. Бег на результат 100 м.	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<p>Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности двигательных качеств.</p> <p>Личностные: владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. задач.</p>	15.09.	

8	<p>Метание гранаты. Прыжок в длину способом согнув ноги.</p>	<p>Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Биохимическая основа прыжков в длину.</p>	<p>Предметные: овладеть техникой метания гранаты на заданное расстояние и прыжком в длину с разбега. Развивать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Метапредметные: владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности Личностные : умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.</p>	16.09.	
9	<p>Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание.</p>	<p>Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Биохимическая основа прыжков в длину.</p>	<p>Предметные: овладеть техникой метания гранаты на заданное расстояние и техникой отталкивания при прыжке в длину с разбега. Метапредметные: владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности Личностные : умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.</p>	21.09.	

10	К.У.Прыжок в длину с разбега. Фаза полета, приземление. Метание.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания гранаты с разбега	<p>Предметные: овладеть техникой метания гранаты на заданное расстояние на максимальный результат и техникой приземления при прыжке в длину с разбега на максимальный результат.</p> <p>Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. применение полученных знаний и умений.</p> <p>Личностные : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>	22.09.	
11	Бег на средние дистанции (1500 м-д., 2000 м-ю.)	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	<p>Предметные: проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.</p> <p>Метапредметные: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Личностные: освоение приёмов работы с социально значимой информацией из различных источников; применение полученных знаний и умений.</p>	23.09.	
12	Бег на средние дистанции. СБУ.	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	<p>Предметные: научиться распределять силы при длительном беге на дистанции выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Метапредметные: различать способ и результат действия. Знать способы выполнения разных беговых упражнений Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p>	28.09.	

13	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Предметные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Метапредметные: различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	29.09.	
14	К.У. Бег 1500 м-д., 2000 м-ю.	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Предметные: демонстрировать бег (2000 м- ю., 1500 м д.) на результат. Метапредметные: умение устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы.	30.09.	
15	Прыжок в высоту способом "перешагивания".	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Предметные: соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку. Метапредметные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, осуществлять взаимный контроль и сотрудничество, взаимопомощь. Личностные: позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.	5.10.	
16	Прыжок в высоту способом "перешагивания".	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Предметные: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Метапредметные: влияние вредных привычек: алкоголизма, курения, наркомания на здоровье (ОЗОЖ.) Личностные: позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.	6.10.	
17	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Предметные: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Метапредметные: влияние вредных привычек: алкоголизма, курения, наркомания на здоровье (ОЗОЖ.) Личностные: позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.	7.10.	

18	К.У. Прыжок в высоту на результат.	Прыжок в высоту на результат.	<p>Предметные: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимальный результат.</p> <p>Метапредметные: различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия</p> <p>Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p>	12.10.	
Кроссовая подготовка (9 ч.)					
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<p>Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Личностные: владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.</p>	13.10.	
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Бег 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<p>Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость, освоить технику преодоления препятствий.</p> <p>Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Личностные: Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	14.10.	

21	СБУ, ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	Бег <i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<p>Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость, освоить технику преодоления препятствий.</p> <p>Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Личностные: Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	19.10.	
22	Спортивные игры. Бег 20 мин.	Бег <i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<p>Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения</p> <p>Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	20.10.	
23	Бег 20 мин. Спортивные игры.	Бег <i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<p>Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения</p> <p>Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	21.10.	

24	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Бег <i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.	26.10.	
25	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.	27.10.	
26	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.	28.10.	

27	К.У. Бег 2000 м-д., 3000 м-ю.	Бег на результат 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<p>Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям.</p> <p>Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения</p> <p>Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
Волейбол (12 ч.)					
28	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по т/б игры в волейбол. Инструкция № 2.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 2.	<p>Предметные: терминология и правила игры, различные перемещения и стойки волейболиста.</p> <p>Метапредметные: моделировать технику действий и приемов волейболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.</p>		
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<p>Предметные: отработать прием мяча двумя руками сверху в шеренгах со сменой мест.</p> <p>Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.</p> <p>Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p>		

30	Прием мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: техника приема мяча снизу, прямого нападающего удара через сетку. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы со значимой информацией.		
31	Нападение через 3-ю, 4-ю зону, одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей	Предметные: освоение, применение и выполнение технических приёмов в элементах игры. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы со значимой информацией.		
32	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей	Предметные: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями		
33	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей	Предметные: научиться оценивать технику верхней прямой подачи в прыжке. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями.		

34	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: отработать нападение через 2-ю зону и групповое блокирование. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями.		
35	Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: научиться выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
36	Оценка техники верхней передачи мяча в тройках после перемещения.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: научиться оценивать технику приёма мяча снизу двумя руками и верхней прямой подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями.		
37	Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи, используя прямой нападающий удар. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		

38	Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
39	Учебная игра. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
Гимнастика (10 ч.)					
40	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой, инструкция №3.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 3.	Предметные: выполнение строевых команд и строевых приёмов. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, моделировать технику выполнения элементов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями. Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.		

41	Перестроение из колонны по 1 в колону по 4. вис согнувшись, прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы	Предметные: выполнение строевых команд и строевых приёмов. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, моделировать технику выполнения элементов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями. Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.		
42	К.У. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание. Лазанье по канату.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Предметные: выполнение подтягиваний. Метапредметные: корректировка техники выполнения упражнений, моделировать технику выполнения. Индивидуальный подход . Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
43	Опорный прыжок, строевые упражнения. Комбинации из разученных элементов (дл. кувырок, стойки на голове и на руках)	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Предметные: мост из положения, лежа, стойки на лопатках, кувырки. Метапредметные: корректировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности . Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
44	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Предметные: выполнение прыжков через гимнастического козла с использованием гимнастического мостика. Метапредметные: обучению техники правильного прыжка через гимнастического козла. Личностные: проявлять взаимоподдержку при выполнении упражнения		

45	К.У. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	Предметные: выполнение прыжков через гимнастического козла с использованием гимнастического мостика. Метапредметные: обучению техники правильного прыжка через гимнастического козла. Личностные: проявлять взаимоподдержку при выполнении упражнения		
46	Акробатическое лазанье. Кувырок назад из стойки на руках.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Предметные: освоить технику акробатического лазанья, стойки на руках, кувырки назад. Метапредметные: корректировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности . Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями		
47	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Предметные: длинный кувырок через препятствие в 90 см. Метапредметные: корректировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности . Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями		
48	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Предметные: Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, моделировать технику выполнения элементов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями. Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.		

49	К.У. Выполнение на оценку акробатических элементов.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Предметные: акробатические элементы, связки, страховка. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, корректировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
Волейбол (12 ч.)					
50	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 2.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 2.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
52	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

53	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
57	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
58	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

59	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
60	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
61	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
Баскетбол (17 ч.)					
62	Стойки игроков. Инструктаж по т/б игры в баскетбол. Инструкция № 4.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ. Инструкция № 4.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
63	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

64	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок 2-мя руками от головы с места с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
65	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
66	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
67	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
68	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
69	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
71	Быстрый прорыв 2х1, 3х2 Учебная игра. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
73	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
74	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
75	Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

		игра			
76	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
77	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
78	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		

Легкая атлетика (15 ч.)

79	Прыжок в высоту способом "перешагивания". Инструктаж по т/б, инструкция № 1.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. Инструкция № 1.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.		
80	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.		

81	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. СБУ. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.		
82	К.У. Прыжок в высоту на результат.	Прыжок в высоту на результат.	Уметь: прыгать в высоту с 13-13 беговых шагов.		
83	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату		
84	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранаты на	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату.		
85	. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату.		
86	К.У. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания гранаты с	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания гранаты с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
88	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		

89	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
90	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
91	Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
92	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
93	К.У. Бег на результат (60 м).	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
94	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)		
95	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)		

96	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		
97	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		
98	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		
99	К.У. Бег 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)	Бег 2000 м (юноши), 1500 м (девушки) Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)		
100	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по т/б игры в футбол. Инструкция № 2.	Техника безопасности при игре в футбол. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Овладеть основными приёмами игры в футбол. Бег 12 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.			
101	Техника удара по мячу.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Равномерный бег до 12 мин. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.			
102	Основные приёмы игры в футбол.	Основные приёмы игры в футбол. Развитие координационных способностей. Техника ведения мяча внешней стороной стопы.			