
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им В. Х. Кагазежева» с.п. Псынабо

Рассмотрено:
руководитель МО

/А.Л. Балчугова

Протокол № 1

от « 27 » 08 2021г.

Согласованно:
заместитель директора

по УВР

/Р. Б. Шугушхова

от « 27 » 08 2021г.

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ

с.п. Псынабо

/И. Х. Теувова

Приказ № 111

от « 28 » 08 2021г.

Рабочая программа

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	10 – 11
Учебный год	2021-2022
Учитель (Ф.И.О)	Абазов Рашид Надбиевич

1. Планируемые результаты.

10 – 11 классы

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-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.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-
В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-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;

-
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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим

-
учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. *В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся получают возможность достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Будут сформированы следующие знания :

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.

- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Содержание учебного предмета.

10 – 11 класс

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

• Основы теоретических знаний:

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

4. Питание и двигательный режим школьников.

5. Пагубность вредных привычек.

- **Волейбол (20 ч):** знакомство с правилами соревнований по волейболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники перемещений и стоек; совершенствование техники передачи мяча; совершенствование техники подачи мяча; совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху; совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов
- **Гимнастика (21 ч):** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов, опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия, лазание по канату
- **Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка (43 ч):** метание утяжелённых мячей весом 150 г, и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища, совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.
- **Баскетбол (21 ч):** знакомство с правилами соревнований по баскетболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, ловли и передачи мяча; обучение техники владения мячом (выбивание, вырывание, перехват мяча; броски из-под кольца после ведения (2 шага), штрафные броски и броски со средней и дальней дистанции; передачи мяча в движении с последующим броском из-под кольца; обучение персональной и зонной защите; совершенствование быстрого прорыва в парах, тройках против организованной защиты; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов.

3. Учебно-тематический план по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Базовая часть	81
1.1	Спортивные игры (волейбол)	20
1.2	Гимнастика	21
1.3	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	43
2	Вариативная часть	21
2.1	Баскетбол	21
	Итого	105

Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11

1	Базовая часть	81
1.1	Спортивные игры (волейбол)	21
1.2	Гимнастика	21
1.3	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	39
2	Вариативная часть	21
2.1	Баскетбол	21
	Итого	105

4. Таблица календарно-тематического планирования по физической культуре на 10 класс

№ урока	Дата		Тема	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание
	план	факт				
Легкая атлетика						
1.	2.09		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	вводный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс 1
2.	4.09		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег.	комплексный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс 1
3.	7.09		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
4.	9.09		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	комплексный		Комплекс 1
5.	11.09		Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	учетный		Комплекс 1

6.	14.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	комплексный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
7.	16.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину	комплексный		Комплекс 1
8.	18.09		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	учетный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных	Комплекс 1
9.	21.09		Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию	комплексный		Комплекс 1
10.	23.09		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	учетный		Комплекс 1
11.	25.09		Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	учетный		Комплекс 1

					упражнений, соблюдают правила безопасности	
Кроссовая подготовка						

12.	28.09		Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	комплексный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс 1
13.	30.09			комплексный		Комплекс 1
14.	2.10			комплексный		Комплекс 1
15.	5.10		Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
16.	7.10			комплексный		Комплекс 1
17.	9.10		Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	комплексный		Комплекс 1
18.	12.10			комплексный		Комплекс 1
19.	14.10			комплексный		Комплекс 1

20.	16.10		Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	комплексный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Комплекс 1
21.	19.10		Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	учетный	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности	Комплекс 1

					нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности	
--	--	--	--	--	---	--

Гимнастика

22.	21.10		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	комплексный	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
-----	-------	--	---	-------------	--	------------

23.	23.10		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
24.	4.11		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный		Комплекс 2
25.	6.11			комплексный		Комплекс 2
26.	9.11		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2

27.	11.11		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
28.	13.11		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный		Комплекс 2
29.	16.11			комплексный		Комплекс 2
30.	18.11		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке	комплексный		Комплекс 2
31.	20.11			комплексный		Комплекс 2
			без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы			

32.	23.11		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	комплексный		Комплекс 2
33.	25.11		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	комплексный	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
34.	27.11		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	комплексный		Комплекс 2
35.	30.11			комплексный		Комплекс 2
36.	2.12		ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	комплексный		Комплекс 2
37.	4.12			комплексный		Комплекс 2
38.	7.12			учетный		Комплекс 2

			Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня			
39.	9.12		ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	учетный		Комплекс 2
40.	11.12		ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня			Комплекс 2
41.	14.12			учетный		Комплекс 2
42.	16.12		Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	учетный	Выполняют комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Комплекс 2
Волейбол						
43.	18.12			комплексный		Комплекс 3

44.	21.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и	комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Комплекс 3
-----	-------	--	---	-------------	---	------------

			нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
45.	23.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и	комплексный		Комплекс 3
46.	25.12		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 3
47.	28.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 3

48.	11.01		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	комплексный		Комплекс 3
-----	-------	--	--	-------------	--	------------

			Развитие скоростно-силовых качеств				
49.	13.01		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3	
50.	15.01					Комплекс 3	
51.	18.01		Стойки и передвижения игроков.	комплексный			Комплекс 3
52.	20.01		Сочетание приемов: прием,	комплексный			Комплекс 3

53.	22.01		передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 3
54.	25.01		Стойки и передвижения игроков.	комплексный		Комплекс 3
55.	27.01		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	комплексный		Комплекс 3
56.	29.01		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое	комплексный		Комплекс 3
			блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
57.	1.02			комплексный		Комплекс 3

58.	3.02		<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	комплексный		Комплекс 3
59.	5.02		<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	учетный	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических</p>	Комплекс 3
60.	8.02		<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	учетный		Комплекс 3
61.	10.02			учетный		Комплекс 3

62.	12.02		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	учетный	способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Комплекс 3
Баскетбол						
63.	15.02		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
64.	17.02			комплексный		Комплекс 3
65.	19.02			комплексный		Комплекс 3

66.	22.02		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс 3
			различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
67.	24.02		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 3
68.	26.02			комплексный		Комплекс 3

69.	1.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	комплексный		Комплекс 3
-----	------	--	---	-------------	--	------------

			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ($1 \times 3 \times 1$).			
70.	3.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 3
71.	5.03			комплексный	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для	Комплекс 3

72.	8.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока.	комплексный	комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Комплекс 3
73.	10.03		Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	комплексный		Комплекс 3

			Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.			
74.	12.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств	комплексный		Комплекс 3

75.	15.03		<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная</p>	комплексный		Комплекс 3
			<p>игра. Развитие скоростносиловых качеств</p>			

76.	17.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
77.	19.03		Совершенствование перемещений и остановок игрока.	комплексный		Комплекс 3
78.	29.03		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	комплексный		Комплекс 3
79.	31.03		после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.	комплексный		Комплекс 3

			Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
80.	2.04		<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.</p> <p>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	комплексный		Комплекс 3
81.	5.04		<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание</i></p>	учетный	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для</p>	Комплекс 3

			мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.		комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
82.	7.04		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра.	учетный		Комплекс 3
83.	9.04			учетный		Комплекс 3
Кроссовая подготовка						
84.	12.04		Бег (<i>25 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	комплексный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности	Комплекс 4
85.	14.04			комплексный		Комплекс 4
86.	16.04			комплексный		Комплекс 4
87.	19.04		Бег (<i>25 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие	комплексный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Комплекс 4
88.	21.04			комплексный		Комплекс 4
89.	23.04			комплексный		Комплекс 4

90.	26.04		выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	комплексный	устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс 4
-----	-------	--	---	-------------	---	------------

91.	28.04		Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	учетный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности	Комплекс 4
-----	-------	--	--	---------	--	------------

Легкая атлетика

92.	30.04		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Комплекс 4
-----	-------	--	--	-------------	--	------------

93.	3.05		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	комплексный	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс 4
-----	------	--	--	-------------	--	------------

94.	5.05		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 100м. Финиширование. Челночный бег.	комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 4
95.	7.05		Бег по дистанции 60 м. Низкий старт(30м) Финиширование.	комплексный		Комплекс 4

			Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное			
96.	10.05		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	комплексный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс 4
97.	12.05		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный		Комплекс 4
98.	14.05		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	учетный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 4
99.	17.05		Бег 2000 м. (д), 3000 м. (м) Челночный бег.	учетный		Комплекс 4
100.	19.05		Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный		Комплекс 4

Легкая атлетика 11ч								
1\1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	5ч 1ч	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 100 м.	комплекс №1	1.09	
2\2	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1ч	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м.. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 100 м	комплекс №1	4.09	
3\3	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1ч	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 100 м	комплекс №1	6.09	
4\4	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1ч	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 100 м	комплекс №1	8.09	
5\5	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1ч	Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 100 м	комплекс №1	11.09	

6/6	Легкая атлетика	Прыжок в длину.	3ч 1ч	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	комплекс №1	13.09	
7/7	Легкая атлетика	Прыжок в длину	1ч	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	комплекс №1	15.09	

				силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.				
8/8	Легкая атлетика	Прыжок в длину	1ч	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	комплекс №1	18.09	
9/9	Легкая атлетика	Метание гранаты	3ч 1ч	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	комплекс №1	20.09	

10/10	Легкая атлетика	Метание гранаты	1ч	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	комплекс №1	22.09	
11/11	Легкая атлетика	Метание гранаты	1ч	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	комплекс №1	25.09	
Кроссовая подготовка 10ч								
12/1	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во	комплекс №1	27.09	
					время кросса препятствия.			
13/2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	29.09	

14/3	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	2.10	
15/4	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	4.10	
16/5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	6.10	
17/6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 26 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во	комплекс №1	9.10	

				Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	время кросса препятствия.			
--	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

18/7	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 26 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	11.10	
19/8	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 28 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	13.10	
20/9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег 28 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	16.10	
21/10	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег на результат 3000м. Опрос по теории.	Уметь: бегать в равномерном темпе 25 мин.; преодолевать во время кросса препятствия.	комплекс №1	18.10	
Гимнастика 21ч								

22/1	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	11ч 1ч	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; строевые упражнения.	комплекс №2	20.10	
23/2	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; строевые упражнения.	комплекс №2	23.10	
24/3	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; строевые упражнения.	комплекс №2	6.11	
25/4	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	8.11	

26/5	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	10.11	
27/6	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	13.11	
28/7	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	15.11	
29/8	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять	комплекс №2	17.11	

					строевые упражнения.			
30/9	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	20.11	
31/10	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	22.11	
32/11	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	1ч	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	комплекс №2	24.11	

33/12	Гимнастика	Акробатические упражнения.	10ч 1ч	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических	комплекс №2	27.11	
-------	------------	----------------------------	-----------	---	--	-------------	-------	--

		Опорный прыжок			элементов, опорный прыжок через коня.			
34/13	Гимнастика	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	29.11	
35/14	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	1.12	
36/15	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	4.12	
37/16	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	6.12	

38/17	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	8.12	
39/18	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	11.12	
40/19	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	13.12	
41/20	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	15.12	

42/21	Гимнастика	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1ч	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	комплекс №2	18.12	
Спортивные игры 42ч								

43/1	Спортивные игры	Волейбол	21ч 1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	20.12	
44/2	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	22.12	

45/3	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	25.12	
46/4	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	27.12	

47/5	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	10.01	
48/6	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	12.01	

49/7	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	15.01	
50/8	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	17.01	
				игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
51/9	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	19.01	

52/10	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	22.01	
53/11	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	24.01	
54/12	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	26.01	

55/13	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	29.01	
56/14	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	31.01	
57/15	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	2.02	

				прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

68/16	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	5.02	
59/17	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	7.02	
60/18	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	9.02	

				прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
6119/	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	12.02	
62/20	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	14.02	

63/21	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	16.02	
64/22	Спортивные игры	Баскетбол	27ч 1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	19.02	
65/23	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	21.02	

66/24	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	23.02	
67/25	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	26.02	
68/26	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	28.02	

69/27	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	2.03	
70/28	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	5.03	

71/29	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	7.03	
-------	-----------------	-----------	----	--	--	-------------	------	--

				передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.				
72/30	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	9.03	

73/31	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	12.03	
74/32	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь: выполнять тактико-	комплекс №3	14.03	
				движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	технические действия в игре			

75/33	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	16.03	
76/34	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	19.03	
				игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				

77/35	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	28.03	
78/36	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	30.03	
79/37	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	2.04	

				Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.				
80/38	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	4.04	
81/39	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	6.04	

				Развитие скоростно-силовых качеств.				
82/40	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	9.04	
83/41	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	11.04	

84/42	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактикотехнические действия в игре	комплекс №3	13.04	
Кроссовая подготовка 8ч								
85/1	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	16.04	
86/2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	18.04	

87/3	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	20.04	
88/4	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	23.04	
89/5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	25.04	
90/6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	27.04	
91/7	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во	комплекс №1	30.04	

				выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	время кросса препятствия			
92/8	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1ч	Бег на результат (3000м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин); преодолевать во время кросса препятствия	комплекс №1	2.05	
Легкая атлетика 10ч								
93/1	Легкая атлетика	Спринтерский бег.	4ч 1ч	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	комплекс №1	4.05	
94/2	Легкая атлетика	Спринтерский бег.	1ч	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	комплекс №1	7.05	

95/3	Легкая атлетика	Спринтерский бег.	1ч	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	комплекс №1	9.05	
96/4	Легкая атлетика	Спринтерский бег.	1ч	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	комплекс №1	11.05	
97/5	Легкая атлетика	Метание мяча и гранаты.	3ч 1ч	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	комплекс №1	14.05	
98/6	Легкая атлетика	Метание мяча и гранаты.	1ч	Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных исходных положений на дальность и в цель.	комплекс №1	16.05	
99/7	Легкая атлетика	Метание мяча и гранаты.	1ч	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность.	комплекс №1	18.05	

100/8	Легкая атлетика	Прыжок в высоту.	3ч 1ч	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.	комплекс №1	21.05	
101/9	Легкая атлетика	Прыжок в высоту.	1ч	Прыжок в высоту с разбега 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.	комплекс №1	23.05	
102/ 10	Легкая атлетика	Прыжок в высоту.	1 ч	Прыжок в высоту с разбега 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.	комплекс №1	25.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575842

Владелец Теуова Ирина Хамидбиевна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022