

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Борчанская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области**

«Рассмотрено» Протокол методического совета МОУ «Борчанская СОШ » Валуйского района Белгородской области № 1 от 28.08.2023	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Борчанская СОШ » Валуйского района Белгородской области  Теплякова Ю.С. .	«Утверждаю» Директор МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области  Коломытцева Л.Я. Приказ №87-од от 29.08.2023
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

11 класс

**Составитель:
физической культуры
Строжевская О.А.**

2023 г.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 11 класс.

Количество часов по учебному плану: 102 ч.

№ урока	Тема урока	Кол. часо в	Дата	Характеристики основных видов деятельности обучающихся
Лёгкая атлетика (14 часов)				
1	Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. Виды соревнований по л/атлетике и рекорды. Правовые основы физической культуры и спорта.	1	5.09	Воспринимают правила по Т.Б., изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают виды соревнований. Раскрывают цели и назначение статей конституции, а также Федеральных законов "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2	Понятие о физической культуре личности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	6.09	Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	7.09	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	12.09	Анализируют факторы от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящих в улучшении функционирования различных систем организма. Описывают

	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.			технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Входной контроль.	1	13.09	
6	Бег 100 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	1	19.09	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
8	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	1	20.09	Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
9	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги". Метание гранаты на дальность. Бросок набивного мяча.	1	21.09	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми. Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.

10	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги". Бросок набивного мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	26.09	Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
11	Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	1	27.09	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты с разбега на дальность (на результат). Правила соревнований в метании гранаты.	1	28.09	
13	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1	3.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.
14	Бег 2000 м (на результат)-девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	4.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (6 часов)				
15	Основные формы и виды физических упражнений. Бег по пересечённой	1	4.10	Анализируют понятие "физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание"; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений; называют виды спорта с

	местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.			преимущественным воздействием на те или иные физические качества. Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	10.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
17	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	11.10	Анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
18	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	12.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
19	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие	1	17.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в

	выносливости. Спортивные игры.			процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
20	Бег 3000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	1	18.10	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика. Элементы единоборств (14 часов)				
21	Инструктаж по ТБ. История и виды гимнастики. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Единоборства: Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Стойки. Захваты рук и туловища.	1	19.10	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении. Описывают технику приёмов в единоборствах, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения в единоборствах для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.
22	Адаптивная физическая культура. Висы и упоры. Строевые упражнения. Единоборства: Передвижения в стойке. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	24.10	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Различают строевые команды. Выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику приёмов в единоборствах, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения в единоборствах для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила ТБ.
23	Основы организации двигательного режима. Висы и упоры. Строевые упражнения. Единоборства: Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение	1	25.10	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций. Различают строевые команды. Выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно,

				выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.
24	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат). Висы и упоры. Единоборства: борьба за предмет. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	26.10	Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности. Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют для чего человеку нужна правильная осанка и называют средства для её формирования.
25	Опорный прыжок: ноги врозь (юноши); углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). Единоборства: упражнения по овладению приёмами страховки.	1	7.11	Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.
26	Опорный прыжок: ноги врозь (юноши); углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). Единоборства: упражнения по овладению приёмами страховки.	1	8.11	Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.
27	Опорный прыжок: ноги врозь (юноши); углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). Единоборства: упражнения по овладению приёмами	1	9.11	Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.

	страховки.			
28	Опорный прыжок (техника выполнения). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Способы регулирования массы тела человека	1	14.11	Описывают состав и содержание, технику гимнастических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.
29	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма. Кувырок: назад через стойку на руках с помощью, вперёд, длинный кувырок через препятствие. ОРУ с предметами. Единоборства: приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебные схватки.	1	15.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.
30	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма. Кувырок: назад через стойку на руках с помощью, вперёд, длинный кувырок через препятствие. ОРУ с предметами. Единоборства: приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебные схватки.	1	16.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах. Соблюдают правила безопасности.
31	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма на скорость. Стойка на голове, руках, лопатках. Стоя на коленях	1	21.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.

	наклон назад; стойка на лопатках . ОРУ с предметами.			
32	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма на скорость. Стойка на голове, руках, лопатках. Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках . ОРУ с предметами	1	22.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
33	Комбинация из разученных элементов (техника выполнения). Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	1	23.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
34	Лазанье по канату в два приёма (на скорость). Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	28.11	Описывают состав и содержание, технику акробатических упражнений, ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов.
Спортивные игры: Баскетбол (19 часов)				
35	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Организация и проведение спортивно-массовых	1	29.11	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и

	соревнований.			приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры. Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления).
36	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Мини-баскетбол.	1	30.11	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
37	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Мини-баскетбол.	1	5.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры
38	Зачёт: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (техника выполнения).	1	6.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
39	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Мини-баскетбол.	1	7.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.

40	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Мини-баскетбол.	1	12.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
41	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передача мяча в парах в движении с сопротивлением. Мини-баскетбол.	1	13.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
42	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передача мяча в парах в движении с сопротивлением. Мини-баскетбол.	1	14.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
43	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Мини-баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	19.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
44	Бросок двумя руками от головы в прыжке (юноши); с места (девушки)- (техника выполнения).	1	20.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и

				приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
45	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Мини-баскетбол.	1	21.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
46	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Мини-баскетбол.	1	26.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
47	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые Мини-баскетбол.	1	27.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
48	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые Мини-баскетбол.	1	28.12	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
49	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые Мини-баскетбол.	1	9.01	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
50	Зачёт: Штрафной бросок (на точность попаданий). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их	1	10.01	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и

	устранения.			руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
51	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Мини-баскетбол.	1	11.01	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
52	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Мини-баскетбол.	1	16.01	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
53	Зачёт: Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (техника выполнения). Совершенствование физических способностей.	1	17.01	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
Лыжная подготовка (14 часов)				
54	Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	18.01	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
55	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору	1	23.01	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники

	скользящим шагом. Поворот на месте махом. Подвижные игры на лыжах.			лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
56	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Подвижные игры на лыжах.	1	24.01	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
57	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. Применение лыжных мазей.	1	25.01	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
58	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	30.01	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	31.01	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
60	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот "плугом". Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км .	1	1.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
61	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот "плугом". Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км .	1	6.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
62	Попеременный двухшажный	1	7.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и

	ход. Торможение и поворот "плугом". Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км .			устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций.
63	Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами. Значение занятий лыжным спортом.	1	8.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
64	Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	1	13.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
65	Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	1	14.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
66	Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	1	15.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
67	Прохождение дистанции 5 км (без учёта времени). Оказание помощи при	1	20.02	Описывают технику лыжных ходов, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных

	обморожениях и травмах.			ходов; варьируют её в процессе прохождения дистанций. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные игры: Волейбол (12 часов)				
68	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	21.02	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
69	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах, в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	22.02	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
70	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах, в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	27.02	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
71	Зачёт: Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (техника выполнения).	1	28.02	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
72	Приём мяча снизу в парах через сетку. Верхняя прямая	1	29.02	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.

	подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания и передачи мяча партнёром.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
73	Приём мяча снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания и передачи мяча партнёром.	1	5.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
74	Зачёт: Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку (техника выполнения).	1	6.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
75	Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания и передачи мяча партнером. Блокирование (одиночное, вдвоём). Игра от сетки.	1	7.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
76	Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания и передачи мяча партнером. Блокирование (одиночное, вдвоём). Игра от сетки.	1	12.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
77	Комбинации из разученных	1	13.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых

	элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания и передачи мяча партнером. Блокирование (одиночное, вдвоём). Игра от сетки.			приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
78	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром (техника выполнения).	1	14.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
79	Верхняя прямая подача (техника выполнения). Зачёт	1	19.03	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
Лёгкая атлетика (12 часов)				
80	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты с разбега на дальность.	1	20.03	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
81	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты с разбега на дальность.	1	21.03	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
82	Прыжок в высоту с 9-11 шагов	1	2.04	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают

	разбега способом "перешагивание". Метание гранаты с разбега на дальность.			самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
83	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты с разбега на дальность	1	3.04	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
84	Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	4.04	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
85	Метание гранаты с разбега на дальность (на результат). Правила соревнований в метании гранаты.	1	9.04	Описывают технику прыжковых, метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Демонстрируют выполнение прыжковых и метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
86	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 40-50 м. Старты из разных положений. Встречная эстафета.	1	10.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
87	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Круговая эстафета.	1	11.04	

88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Круговая эстафета.	1	16.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафеты.	1	17.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафеты.	1	18.04	
91	Бег 100 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	23.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности
Кроссовая подготовка (3 часа)				
92	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	24.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
93	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	25.04	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	1	2.05	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при освоении. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают режим нагрузки, контролируют по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры: Футбол (4 часа)				
95	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	7.05	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
96	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	8.05	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
97	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	4.05	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
98	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	15.05	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
Спортивные игры: Гандбол (4 часа)				
99	Инструктаж по ТБ. История,	1	16.05	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных

	основные правила и приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.			гандболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в гандбол.
100	Ловля и передача мяча двумя руками на месте, в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с сопротивлением защитника. 7-ми метровый штрафной бросок. Мини-гандбол.	1	21.05	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
101	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Мини-гандбол.	1	22.05	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.
102	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Мини-гандбол.	1	23.05	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику действий и приёмов; тактику игровых действий и варьируют в процессе игры.