

Пояснительная записка

Класс: 10

Учитель: Вангаев Сергей Геннадьевич

Количество часов

Всего 105 час, **в неделю** 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре

2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. Учебник:

Физическая культура 5 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

- *Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

- *Олимпийские игры древности и современности.*

- Физические качества.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила соревнований из базовых видов спорта.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			План. сроки	Факт. сроки
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (низкий старт).	Практическая работа Инструктаж по ТБ Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	02.09	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)	Практическая работа Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	03.09	
3	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (эстафетный бег, отрезки до 30м).	Практическая работа Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	07.09	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на средние дистанции (бег по дистанции, дистанция до 500 м).	Практическая работа Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (до 500 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	09.09	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (челночный бег 3×10м). <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	Практическая работа ОРУ. Челночный бег. Тестирование	10.09	

	Тест: 100 метров.			
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на средние дистанции (финиширование).	Практическая работа Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	14.09	
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега, набегание на доску отталкивания).	Практическая работа Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	16.09	
8	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега.	Практическая работа Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.	17.09	
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на длинные дистанции (старт, бег по дистанции).	Практическая работа Бег по дистанции (до 500м).	21.09	
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на длинные дистанции (финиширование).	Практическая работа Бег по дистанции (до 500м). Финиширование.	23.09	
11	Прикладная физическая культура. Полоса препятствий (разной сложности).	Практическая работа Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	24.09	
12	Прикладная физическая культура. Кросс по пересеченной местности. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: кросс 3000 м.	Тестирование	28.09	
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная	30.09	

	защитника).	игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра		
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (удары по летящему мячу).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100м. Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг. Контратаки. Личная опека. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	01.10	
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (совершенствование техники ведения).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Способы ударов по мячу ногой и головой. Удары по стоящему мячу, по катящемуся мячу. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	05.10	
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (совершенствование техники удара по воротам).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	07.10	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (остановка мяча ногой и грудью).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Передачи мяча в парах, тройках. Короткие передачи, дальние передачи, навесы. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	08.10	
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (тактика игры, розыгрыш стандартных положений).	Практическая работа Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака.	12.10	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (быстрый прорыв, учебная игра).	Практическая работа Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг. Контратаки. Личная опека.	14.10	
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники перемещений). <i>Подготовка к соревновательной</i>	Практическая работа Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра.	15.10	

	деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест: прыжок в длину с места.	Тестирование		
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники ведения мяча).	Практическая работа Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места, с сопротивлением.	19.10	
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (действия против игрока: перехват мяча, вырывание, выбивание).	Практическая работа Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	21.10	
23	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники бросков).	Практическая работа ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	22.10	
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (индивидуальные действия в нападении).	Практическая работа Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	26.10	
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (индивидуальные действия в защите).	Практическая работа Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	28.10	

26	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): (повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре и т.д.).	Практическая работа Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	29.10	
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): висы (из виса подъем силой в упор), и упоры на брусьях (из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь).	Практическая работа ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня.	09.11	
28	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): упражнения на брусьях (из седа ноги врозь стойка на плечах силой).	Практическая работа Инструктаж по ТБ Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	11.11	
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинации на брусьях.	Практическая работа Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук, упражнения на брусьях.	12.11	
30	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально	Практическая работа Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие	16.11	

	подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	силы.		
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинация на перекладине. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: наклон вперед из положения стоя.	Практическая работа Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Тестирование	18.11	
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинация на параллельных брусьях.	Практическая работа Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук, упражнения на брусьях.	19.11	
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): совершенствование длинного кувырка вперед и кувырка назад.	Практическая работа Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	23.11	
34	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): кувырок прыжком через препятствие.	Практическая работа Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	25.11	
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и	Практическая работа Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок	26.11	

	гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): стойка на руках махом одной и толчком другой.	вперед, стойка на руках, кувырок назад.		
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): переворот в сторону, кувырок назад в стойку на руках.	Практическая работа Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	30.11	
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): акробатические комбинации из разученных элементов.	Практическая работа Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	2.12	
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (наскок, постановка рук).	Практическая работа ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня.	3.12	
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): опорный прыжок.	Практическая работа ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину	07.12	
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): лазание по двум канатам без помощи ног .	Практическая работа Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату	09.12	
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): лазание по канату. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</i>	Практическая работа Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату Тестирование	10.12	

	(ГТО). Тест: подтягивание из виса на высокой перекладине.			
42	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): развитие скоростно-силовых качеств (метание набивного мяча, прыжки со скакалкой).	Практическая работа Метание набивного мяча, прыжки на скакалке	14.12	
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: поднимание туловища из положения лежа.	Практическая работа Специальные беговые упражнения с использованием гимнастического инвентаря. Развитие скоростных качеств	16.12	
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (борьба): стойки и передвижения в ней; захваты и освобождение от них.	Практическая работа Развитие координационных способностей.	17.12	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (борьба): приемы борьбы лежа и стоя .	Практическая работа Развитие координационных способностей.	21.12	
46	Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Практическая работа Развитие координационных способностей.	23.12	
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах.	Практическая работа Инструктаж по Тб..	24.12	

	(имитация техники лыжных ходов).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции .		
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники попеременных ходов).	Практическая работа Изучить переход с попеременных ходов на одновременные	11.01	
49	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники одновременных ходов).	Практическая работа Совершенствование одновременного бесшажного хода	13.01	
50	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (прохождение дистанции до 4 км).	Практическая работа ОРУ. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	14.01	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (переход с одновременных ходов на попеременные).	Практическая работа Изучить переход с одновременных ходов на попеременные	18.01	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (переход с попеременных ходов на одновременные).	Практическая работа Изучить переход с попеременных ходов на одновременные	20.01	
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов до 5 км).	Практическая работа Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	21.01	
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники подъемов и спусков).	Практическая работа Изучение техники спусков, подъемов и торможений	25.01	
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники конькового хода).	Практическая работа Совершенствование конькового хода	27.01	
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (преодоление контруклона).	Практическая работа Преодоление контруклона	28.01	

57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники поворотов и торможения в движении).	Практическая работа Техника поворотов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км.	1.02	
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов до 5 км).	Практическая работа Изучение передвижения с чередованием ходов до 5 км.	03.02	
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование техники конькового хода).	Практическая работа Совершенствование конькового хода	04.02	
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (прохождение дистанции 5 км коньковым ходом).	Практическая работа Совершенствование конькового хода	08.02	
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (перешагивание и перелезание на лыжах через препятствия).	Практическая работа Изучение и перелезание на лыжах через препятствия	10.02	
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)).	Практическая работа Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	11.02	
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах (прохождение дистанции вольным стилем (до 6 км)).	Практическая работа Передвижения на лыжах (прохождение дистанции вольным стилем (до 6 км)).	15.02	
64	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижения на лыжах. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: бег на лыжах 5 км.	Практическая работа Тестирование	17.02	
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование	Практическая работа Стойки и передвижения	18.02	

	технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (совершенствование передвижений и остановок).	игроков, прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча		
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (подача мяча в заданную часть площадки).	Практическая работа Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.02	
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону).	Практическая работа Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	24.02	
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе, (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине).	Практическая работа Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	25.02	
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку).	Практическая работа Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	01.03	
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (совершенствование прямого нападающего удара).	Практическая работа Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	03.03	
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (индивидуальное блокирование).	Практическая работа Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	04.03	
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	Практическая работа Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	08.03	

	(прием мяча отраженного сеткой).	подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.		
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (передача мяча из зоны защиты в зону нападения).	Практическая работа Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.03	
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (нападение через 3 зону).	Практическая работа Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.03	
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (учебная игра).	Практическая работа Развитие скоростно-силовых качеств	15.03	
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование ведения мяча: изменение скорости и направления движения).	Практическая работа Развитие скоростно-силовых качеств	17.03	
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование передачи и ловли мяча).	Практическая работа Развитие скоростно-силовых качеств	28.03	
78	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (перехват мяча, накрывание мяча).	Инструктаж по ТБ	31.03	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (нападение быстрым прорывом). <i>Подготовка к соревновательной</i>	Тестирование	01.04	

	деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест: прыжок в длину с места.			
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (взаимодействие через заслон).	Практическая работа Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	05.04	
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (командные действия в нападении («отдай мяч и выйди»)).	Практическая работа Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	7.04	
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях).	Практическая работа Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	8.04	
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (позиционное нападение и личная защита (2:2) на одну корзину).	Практическая работа 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.	12.04	
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (учебная игра стритбол).	Практическая работа Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	14.04	
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину).	Практическая работа Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со	15.04	

		сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.		
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (учебная игра баскетбол).	Практическая работа Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	19.04	
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту с разбега (подбор разбега).	Практическая работа Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.04	
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту с разбега.	Практическая работа Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.04	
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (закрепление техники кроля на груди и спине).	Практическая работа Знать: теорию о влиянии плавания на организм человека.	26.04	
90	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (совершенствование техники старта и поворотов).	Практическая работа Совершенствование техники старта и поворотов в плавании	28.04	
91	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (проплывание до 600 метров вольным стилем).	Инструктаж по ТБ Проплывание 600 метров вольным стилем.	29.04	
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (закрепление техники плавания на спине). <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: плавание 50 метров.	Практическая работа Закрепление техники плавания на спине Тестирование	03.05	
93	Прикладная физическая подготовка. Плавание (плавание на боку с грузом в руке).	Практическая работа Плавание на боку с грузом в руке	05.05	
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие	Практическая работа Специальные беговые	06.05	

	дистанции (старт и стартовый разгон до 30м).	упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (эстафетный бег, челночный бег 3×10м.)	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05	
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (финиширование) <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: 100 метров.	Практическая работа Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Тестирование	12.05	
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на короткие дистанции (барьерный бег). <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: метание спортивного снаряда.	Практическая работа Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Тестирование	13.05	
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на средние дистанции (старт, бег по дистанции).	Практическая работа Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	17.05	
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на средние дистанции (бег по дистанции, финиширование).	Практическая работа Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	19.05	
100	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Практическая работа Развитие скоростных качеств	20.05	
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на дальние дистанции <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным</i>	Практическая работа Бег на дальние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование	24.05	

	комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест: бег 3000 метров.			
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на дальние дистанции Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Практическая работа Бег на дальние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	26.05	
103	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на дальние дистанции Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Практическая работа Бег на дальние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	27.05	