

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением  
педагогического совета  
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом  
по МБОУ Новоропской СОШ  
от 31.08.2020 г. №53

***Рабочая программа  
по физической культуре  
(базовый уровень)***

для 10 класса  
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Самусев Алексей Николаевич

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (базовый уровень) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Авторская программа учебного курса по физической культуре В.И.Ляха. Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы **Базовый уровень** / под редакцией В.И.Ляха – М.: Просвещение
2. Учебник по физической культуре: Лях В.И., Физическая культура, Учебник для учащихся 10-11 классов. **Базовый уровень** М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 10 классе выделяется **105 часов** (3 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г. изучить содержание программы планируется за **101 час** т.к. 1 урок совпадает с праздничной датой (23.02.2021г). 3 урока выпадает из-за особенностей каникулярных периодов.

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ часов, т.к. \_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ часов, т.к. \_\_\_\_\_

**Планируемые результаты освоения учащимися 10 класса учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне**

## (Личностные, метапредметные и предметные результаты)

### Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### Метапредметные результаты

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### Предметные результаты (базовый уровень):

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне:

### Ученики научатся:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ученики получают возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

***Содержание учебного предмета физическая культура (базовый уровень)***

**Знания о физической культуре**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** 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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование.** Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Основы знаний о физической культуре.** Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.** Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические

процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: Юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

**юноши:** лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкоатлетические упражнения.** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Элементы единоборств.** Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки. Развитие координационных способностей: подвижные игры. Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

#### Требования к уровню физической подготовки учащихся 10 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Прыжки в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Наклон вперёд (см.)	5	9-12	15	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4	8-9	11	6	13-15	18
6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	150-1200	1300
Челночный бег 3x10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

#### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов за год	Кол-во часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
	Физическая культура как область знаний		В процессе уроков			
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		В процессе уроков			
	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства (САМБО)	21	-	18	3	-
	Легкая атлетика	33	15	-	-	18
	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Спортивные игры	33	11	4	9	9
		105 ч	26 ч	22 ч	30 ч	27 ч

#### Тематическое планирование уроков для учащихся 10 класса

№	Дата		Наименование раздела, темы урока	Примечание
	план	факт		
<b>Раздел «Физическое совершенствование».</b>				
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>				
1/1	1.0 9		Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Техника низкого старта.	Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть правила безопасности при выполнении метания малого мяча, беговых и прыжковых упражнениях. Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.); низкий старт (30-40 м.); стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег и специально беговые упражнения. Развивают скоростные качества.
2/2	2.0 9		Низкий старт и стартовый разгон. <b>Разработка проекта «Двигательный режим и его значение»</b>	Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (30 м.); низкий старт и стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м., и специально беговые упражнения. Развивают скоростные качества. <b>Вводный контроль (метапредметные результаты)</b>
3/3	4.0 9		Бег 1000м. Прыжок в длину с места. Подтягивание <b>Вводный контроль</b>	Выполняют контрольные нормативы по бегу на средние дистанции, прыжку в длину, подтягиванию на высокой перекладине (ю) на низкой перекладине (д). <b>Вводный контроль (предметные результаты)</b>
4/4	8.0		Метание гранаты.	Выполняют метание гранаты с места, бег с максимальной скоростью с низкого

	9		Тестирование бега 60м.	старта (60 м.); . Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения ошибок
5/5	9.0 9		Техника метания гранаты. Тестирование бега с низкого старта 100м.	Выполняют метание гранаты 4-5 шагов, бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.); . Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения ошибок.
6/6	11. 09		Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Челночный бег 3x10м.	Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег 3x10м. Описывают технику выполнения метания гранаты, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Развивают скоростно- силовые качества
7/7	15. 09		Тестирование метания гранаты с разбега.	Выполняют контрольный норматив- метание гранаты на дальность юноши-700гр., девушки 500гр. Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения ошибок
8/8			Специально беговые упражнения. Длительный бег.	Изучают различные виды специально- беговых упражнений , правила их выполнения. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику длительного бега с преодолением препятствий на местности; выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества.
9/9	16. 09		Челночный бег 5x10м. Техника прыжков в длину с разбега.	Изучают различные виды прыжков, правила их выполнения, фазы прыжка в длину с разбега. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику бега с преодолением препятствий на местности; выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества.
10/ 10	18. 09		Тестирование челночного бега. Техника прыжка в длину с разбега.	Выполняют контрольный норматив – челночный бег 3x10м.. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику бега с преодолением препятствий на местности; выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества.
11/ 11	22. 09		Длительный бег. Техника прыжка в длину с разбега.	Описывают технику прыжка в длину. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Выполняют бег в равномерном темпе (до 20 мин.); специально беговые упражнения. Развивают выносливость и скоростно- силовые качества.
12/ 12	23. 09		Бег по пересеченной местности. Тестирование прыжка в длину с разбега.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут, контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
13/ 13	25. 09		Бег по пересеченной местности.	Выполняют бег в равномерном темпе (до 20 мин.); специально беговые упражнения. Развивают выносливость и скоростно- силовые качества.
14/ 14	29. 09		Правила соревнований по бегу. Длительный бег.	Изучают правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Выполняют бег в равномерном темпе (до 20 мин.); специально беговые упражнения. Развивают выносливость и скоростно- силовые качества.
15/ 15			Тестирование бега 2000м (д) и 3000м.(ю).	Выполняют контрольный норматив. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
<b>Спортивные игры (баскетбол) 15часов</b>				
16 /1	30. 09		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Повторение техники освоенных элементов.	Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, правила и терминологию баскетбола. Закрепляют технику передвижений игрока, ведение мяча на месте в движении, ловлю и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.
17/ 2	2.1 0		Ведения мяча с сопротивлением.	Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения ведение мяча в движении, ловлю и передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Развивают координационные качества.
18/ 3	6.1 0		Техника броска в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением.	Изучают технику броска одной рукой от плеча в прыжке со средней дистанции. Выполняют штрафной бросок. Выполняют технику ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества
19/ 4	7.1 0		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Контрольная проверка броска в прыжке со средней дистанции.	Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения ведение мяча в движении, ловлю и передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Демонстрируют технику броска со средней дистанции. Развивают координационные качества.
20/ 5	9.1 0		Совершенствование нападения против зонной защиты. Обучение нападению против личной защиты.	Выполняют тактико- технические действия в игре. Совершенствуют технику перемещений и остановок игрока, нападения против зонной и личной защиты, передачи мяча в движении различными способами со сменой места, бросок в прыжке со средней дистанции, быстрый прорыв (2*1). Развивают координационные качества
21/ 6	13. 10		Совершенствование нападения против личной	Выполняют тактико- технические действия в игре. Совершенствуют технику перемещений и остановок игрока. Демонстрируют технику нападения против

		защиты. Контрольная проверка нападения против зонной защиты.	зонной и личной защиты, передачи мяча в движении различными способами со сменной мест. Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
22/7	14.10	Личная защита в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2).	Выполняют тактико-технические действия в игре. Совершенствуют технику индивидуальных действий в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
23/8	16.10	Обучение технике нападению через центрального.	Осваивают технику и тактику игры в нападении и защите, быстрый прорыв (2*1), нападение через центрального. Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения ошибок
24/9	20.10	Закрепление техники нападению через центрального.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Демонстрируют технику индивидуальных действий в нападении. Выполняют нападение через центрального. Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества.
25/10	21.10	Закрепление техники индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Демонстрируют технику индивидуальных действий в защите и нападении Выполняют нападение против зонной защиты, нападение против личной защиты. Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок
26/11	23.10	Контрольная проверка индивидуальных тактических действий.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Демонстрируют технику индивидуальных тактических действий в нападении и защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.).
27/12	6.11	Закрепление техники групповых тактических действий в нападении и защите.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Закрепляют технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.). Выполняют судейство соревнований. Развивают координационные качества.
28/13	10.11	Совершенствование техники тактических действий в нападении и защите.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Совершенствуют технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества.
29/14	11.11	Контрольная проверка групповых тактических действий.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Демонстрируют технику групповых действий в нападении и защите Выполняют нападение против зонной защиты, нападение против личной защиты.
30/15	13.11	Судейство. Игра в баскетбол. <b>Защита проекта «Двигательный режим и его значение»</b>	Выполняют тактико-технические действия в игре. Совершенствуют технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Выполняют судейство соревнований. Развивают координационные качества. <b>Промежуточный контроль (Метапредметные результаты)</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборства 21час</b>			
31/1	17.11	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике и единоборствам. Техника выполнения висов и упоров.	Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Выполняют строевые упражнения; команды «Прямо!»; повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, вис согнувшись, вис прогнувшись. Развивают силовые способности.
3/2	18.11	Закрепление техники висов упоров. Лазание по канату.	Закрепляют технику выполнения висов и упоров. Выполняют висы согнувшись и прогнувшись, лазанье по канату, подтягивание в висе, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м)., махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). ОРУ на месте. Развивают силовые способности.
33/3	20.11	Совершенствование техники лазания по канату, висов и упоров.	Совершенствуют технику лазания по канату, выполнения висов и упоров. Выполняют висы согнувшись и прогнувшись, лазанье по канату, подтягивание в висе, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м)., махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Развивают силовые способности.
34/4	24.11	Контрольная проверка лазания по канату на скорость. Висы и упоры.	Демонстрируют технику лазания по канату. Выполняют висы согнувшись, прогнувшись, на согнутых, подтягивание в висе, подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м)., махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Развивают силовые способности.
35/5	25.11	Техника выполнения опорных прыжков.	Изучают технику прыжков через гимнастического коня способом «ноги врозь», технику подъема разгибом. Выполняют контрольный норматив- прыжки через скакалку Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
36/6	27.11	Контрольная проверка висов и упоров.Опорные прыжки «ноги врозь» и «углом к снаряду».	Демонстрируют технику висов и упоров. Выполняют висы согнувшись, прогнувшись, на согнутых. Изучают виды и технику опорных прыжков. Выполняют ОРУ. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
37/7	01.12	Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне и опорных прыжков.	Изучают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, прыжков через гимнастического коня способом «ноги врозь» «углом», Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.

38/8	02.12	Контрольная проверка опорных прыжков. Упражнения на гимнастическом бревне.	Демонстрируют технику прыжка через гимнастического коня способом «ноги врозь» и «углом к снаряду». Выполняют упражнения на гимнастическом бревне. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
39/9	4.1.2	Контрольная проверка упражнений на гимнастическом бревне.	Демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
40/10	08.12	Техника выполнения акробатических упражнений.	Осваивают технику выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.
41/11	09.12	Комбинации из акробатических упражнений.	Изучают технику стойки на голове и руках выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. ОРУ со скакалками. Выполняют комбинацию из 5 акробатических элементов.
42/12	11.12	Комбинации из 5-7 гимнастических упражнений.	Осваивают технику стойки на голове и руках выполняют кувырки вперед и назад, стойки на лопатках акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Выполняют комбинацию из 5-7 акробатических элементов.
43/13	15.12	Контрольная проверка выполнения комбинации из 5 акробатических элементов.	Демонстрируют технику выполнения комбинаций из 5 упражнений стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, мост в разных вариантах. Выполняют комбинацию из 5-7 акробатических элементов.
44/14	16.12	Прыжок в длину с места. Пресс. Подтягивание. Прыжки на скакалке (1 мин). <b>Промежуточный контроль</b>	Выполняют контрольные упражнения. Демонстрируют скоростно- силовую, силовую подготовленность, ловкость. <b>Промежуточный контроль (предметные результаты).</b>
45/15	18.12	Гимнастическая полоса препятствий.	Выполняют передвижение по полосе из 8-12 препятствий на время. Демонстрируют скоростно- силовую, силовую подготовленность, ловкость.
46/16	22.12	Захваты рук и туловища. Приемы самостраховки.	Изучают варианты захватов рук и туловища, освобождение от захватов, специально-подготовительные упражнения для освоения техники приемов самостраховки. Развивают ловкость, силовые и морально- волевые качества.
47/17	23.12	Повторение приемов самостраховки, захватов рук и туловища.	Выполняют захваты рук и туловища, освобождение от захватов, специально-подготовительные упражнения для освоения техники приемов самостраховки. Учатся оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты. Развивают ловкость, силовые качества.
48/18	25.12	Обучение приемам борьбы лежа и стоя.	Изучают приемы борьбы в различных положениях, специально-подготовительные упражнения для освоения техники приемов единоборств. Развивают ловкость, силовые и морально- волевые качества.
49/19	12.01	Силовые упражнения. Отработка изученных приемов борьбы.	Выполняют изученные приемы единоборств. Учатся оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты. Развивают ловкость, силовые и морально- волевые качества.
50/20	13.01	Контрольная проверка захватов рук и туловища, борьбы лежа и стоя.	Демонстрируют захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы в различных положениях, оценивают ситуацию (степень риска) для необходимости применения техники самозащиты. Развивают ловкость, силовые и морально- волевые качества.
51/21	15.01	Судейство. Соревнование по единоборству.	Демонстрируют: изученные приемы борьбы в различных положениях, приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. Развивают ловкость, силовые и волевые качества.
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>			
52/1	19.01	Инструктаж по технике безопасности на лыжах <b>Разработка проекта «Где и как растут чемпионы».</b>	Изучают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Повторяют правила переноски лыж и оборудования, порядок одевания лыж. Изучают: фазовый состав, структуру и типичные ошибки лыжных ходов. Выполняют построение с лыжами в строю. Осуществляют поиск и систематизацию материалов для подготовки проекта.
53/2	20.01	Обучение элементам тактики в лыжных гонках.	Изучают: элементы тактики, фазовый состав, структуру и типичные ошибки лыжных ходов; терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Развивают скоростно- силовые и координационные качества.
54/3	22.01	Повторение лыжных ходов и элементов тактики в лыжных гонках.	Выполняют лыжные хода. Учатся равномерно распределять силы на дистанции. Закрепляют элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование.
55/4	26.01	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Выполняют равномерное продвижение до 2 км одновременным одношажным и бесшажным ходами; развивают навыки и умения по лыжной подготовке. Развивают скоростно - силовые качества и выносливость.
56/5	27.01	Повторение техники	Изучают технику перехода с одновременных на попеременные ходы, технику

5	01		перехода с хода на ход.	преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполняют прохождение дистанции 2 км с максимальной скоростью. Развивают скоростно- силовые качества и выносливость.
57/ 6	29. 01		Прохождение дистанции 2-3 км. Контрольная проверка попеременных ходов.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 3 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Демонстрируют прохождение попеременными ходами. Развивают скоростно- силовые качества и выносливость.
58/ 7	02. 02		Прохождение дистанции до 5км.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростно- силовые качества и выносливость.
59/ 8	03. 02		Контрольная проверка техники одновременного одношажного хода	Выполняют лыжные хода; распределяют равномерно силы на дистанции. Демонстрируют технику одновременного одношажного хода-- стартовый вариант. Эстафеты. Развивают скоростно- силовые качества и выносливость.
60/ 9	05. 02		Обучение коньковому ходу.	Изучают технику конькового хода, выполняют передвижения на лыжах; находят ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения; развивают скоростно- силовые и координационные качества.
61/ 10	09. 02		Закрепление конькового хода. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	Выполняют передвижение коньковым ходом до 1 км., передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
62/ 11	10. 02		Контрольная проверка прохождения дистанции 3км(д) 5км. (ю)	Выполняют передвижение коньковым ходом до 2 км., передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
63/ 12	12. 02		Прохождение дистанции до 8 км.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 8 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
64/ 13	16. 02		Правила соревнований по лыжным гонкам. Отработка техники конькового хода.	Изучают правила соревнований по лыжным гонкам. Выполняют передвижение коньковым ходом до 2 км., передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
65/ 14	17. 02		Контрольная проверка техники конькового хода.	Демонстрируют передвижение коньковым ходом до 2 км. Преодолевают спуски и подъемы. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
66/ 15	19. 02		Прохождение дистанции 8км (Ю) 5 км (Д)	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 8 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
67/ 16	24. 02		Прохождение дистанции коньковым ходом 1-2км.	Демонстрируют передвижение коньковым ходом до 2 км. Преодолевают спуски и подъемы. Развивают скоростные и координационные способности и выносливость
68/ 17	26. 02		Игра «Биатлон». Повторение основных элементов тактики в лыжных гонках.	Выполняют лыжные хода. Учатся равномерно распределять силы на дистанции. Закрепляют элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование.
69/ 18	2.0 3		Лыжная эстафета. Прохождение дистанции до 5 км.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Демонстрируют навыки в лыжной эстафете 4x800м Развивают скоростные и координационные способности и выносливость.
<b>Спортивные игры (волейбол) 12 часов</b>				
70/ 1	3.0 3		Правила ТБ на уроках по волейболу. Обучение верхней передаче мяча в парах и тройках.	Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол, правила игры; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Развивают скоростные и координационные качества.
71/ 2	5.0 3		Повторение техники верхней передачи в парах, тройках, нижней прямой подачи.	Осваивают тактико-технические действия в игре. Выполняют стойку и держание мяча, нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Закрепляют технику перемещений игрока. Развивают скоростные и координационные качества.
72/ 3	9.0 3		Закрепление техники передач, нижней прямой подачи, приема мяча.	Осваивают тактико-технические действия в игре. Закрепляют нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Закрепляют технику перемещений игрока. Развивают скоростные и координационные качества.
73/ 4	10. 03		Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча.	Осваивают тактико-технические действия в игре. Выполняют нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Закрепляют технику перемещений игрока.

74/5	12.03		Контрольная проверка передачи в парах, тройках.	Выполняют тактико-технические действия в игре. Демонстрируют приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Развивают скоростные и координационные качества.
75/6	16.03		Контрольная проверка нижней прямой подачи.	Осваивают тактико-технические действия в игре. Демонстрируют нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Закрепляют технику перемещений игрока. Развивают скоростные и координационные качества.
76/7	17.03		Техника нападающего удара и блокирования. Обучение верхней прямой подаче.	Изучают технику верхней прямой подачи и нападающего удара после подбрасывания партнером и во встречных передачах, комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развивают скоростные и координационные качества.
77/8	19.03		Обучение технике прямого нападающего удара из 2-й зоны.	Осваивают технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя.
78/9	23.03		Повторение верхней прямой подачи и прямого нападающего удара.	Осваивают технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Развивают скоростные и координационные качества.
79/10	2.04		Закрепление прямого нападающего удара из 2-й зоны. Блокирование.	Осваивают технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя.
80/11	6.04		Контрольная проверка прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон. Блокирование.	Демонстрируют технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Развивают скоростные и координационные качества.
81/12	7.04		Судейство. Игра в волейбол.	Демонстрируют технику нападающего удара и блокирования в учебной игре; комбинации из разученных перемещений. Участвуют в судействе.
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>				
82/1	9.04		Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега. Описывают технику и называют фазы прыжка. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Развивают скоростно-силовые и координационные качества
83/2	13.04		Челночный бег. Повторение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Выполняют челночный бег 5x10м .Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
84/3	14.04		Челночный бег 10x10м. Закрепление прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега.	Выполняют челночный бег 10x10м . Закрепляют технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
85/4	16.04		Совершенствование техники прыжков в высоту. <b>Защита проекта «Где и как растут чемпионы»</b>	Совершенствуют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость. <b>Итоговый контроль (Метапредметные результаты)</b>
86/5	20.04		Контрольная проверка прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег.	Демонстрируют технику прыжков в высоту с разбега. Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 18 минут. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость
87/6	21.04		Контрольная проверка челночного бега. Бег по пересеченной местности.	Выполняют контрольные нормативы по челночному бегу. Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 18 минут. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость
88/7	23.04		Обучение технике бега на длинные дистанции и метанию гранаты.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут, метание гранаты с места и с разбега. Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику бега и метания для предупреждения появления ошибок.
89/8	27.04		Длительный бег (15-20мин) Повторение техники метания гранаты.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут, метание гранаты с места и с разбега. Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику бега и метания для предупреждения появления ошибок
90/9	28.04		Длительный бег (15-20мин) Закрепление техники	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут, метание гранаты с места и с разбега. Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику бега и метания для предупреждения

			метания гранаты.	появления ошибок
91/ 10	30. 04		Контрольная проверка техники метания гранаты. Длительный бег (15-20мин)	Демонстрируют технику метания гранаты на дальность и точность с места и с разбега. Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Развивают скоростно- силовые качества.
92/ 11			Повторение техники бега с низкого старта.	Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.); низкий старт (30-40 м.); стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег и специально беговые упражнения. Развивают скоростные качества.
93/ 12	4.0 5		Закрепление техники бега с низкого старта.	Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.); низкий старт (30-40 м.); стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег и специально беговые упражнения. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростные качества.
94/ 13	5.0 5		Совершенствование техники бега с низкого старта.	
95/ 14	07. 05		Контрольная проверка бега с низкого старта.	Демонстрируют бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.); . Развивают скоростно- силовые качества. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. .
96/ 15			Тройной прыжок с места. Техника эстафетного бега.	Изучают: технику эстафетного бега; технику выполнения и фазы тройного прыжка с места. Выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые способности и ловкость.
97/ 16	11. 05		Отработка эстафетного взаимодействия в круговой и встречной эстафетах.	Выполняют различные виды эстафет, беговые и прыжковые упражнения. Учатся взаимодействовать в групповых видах спорта. Развивают скоростно- силовые способности и ловкость.
98/ 17	12. 05		Тройной прыжок с места. Эстафетный бег 4x200м.	Демонстрируют технику выполнения эстафетного бега в круговой эстафете 4x200м. Выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые способности и ловкость.
99/ 18	14. 05		Бег, подтягивание (Ю) пресс (Д)., метание гранаты. <b>Итоговый контроль</b>	Выполняют контрольные нормативы по бегу 100м., подтягиванию на перекладине, подниманию туловища из положения лежа и метанию гранаты на дальность. <b>Итоговый контроль (Предметные результаты)</b>
<b>Спортивные игры (футбол) 6 часов</b>				
100 /1	18. 05		Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Техника владения мячом.	Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника. Остановка катящегося мяча грудью. Называют элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника. Учебная игра мини-футбол
101 /2	19. 05		Остановки мяча различными способами.	Выполняют: ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника; остановку катящегося мяча стопой и грудью. Развивают скоростно- силовые способности, выносливость и ловкость.
102 /3	21. 05		Ведение мяча различными способами на высокой скорости.	Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника. Развивают скоростно- силовые способности, выносливость и ловкость. Учебная игра мини-футбол.
103 /4	25. 05		Тактика игры. Удары из трудных положений.	Изучают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Выполняют удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); Развивают скоростно- силовые способности, выносливость и ловкость. Учебная игра мини-футбол.
104 /5	26. 05		Взаимодействие двух, трех и более игроков. Тактика игры вратаря.	Изучают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры вратаря: определяют направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.
105 /6	28. 05		Тактические действия в нападении и в защите. Итоговый урок.	Изучают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развивают скоростно- силовые способности, выносливость и ловкость. Учебная игра мини-футбол.