

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (15 часов)			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м (ю). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
3	Техника кроссового бега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м (м). Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
4	Метание на дальность с разбега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Бег 1000м. (д), 2000м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч, гранату на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.

5	Контрольное упражнение: бег 1000м. (д), 2000м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м. (д), 2000м (м) на оценку. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. ОРУ. Правила соревнований в кроссе. Развитие выносливости.	Усваивать правила в кроссе на 1000м и 2000м. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости.
6	Низкий старт	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
7	Стартовый разгон	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Осваивать технику стартового разгона. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
8	Бег по дистанции. Финиширование	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Осваивать технику бега по дистанции, финиширования. Выявлять ошибки при выполнении стартового разгона. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
9	Контрольное упражнение: 100м	Бег на результат 100м. Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые	Пробегать с максимальной скоростью

		упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	100м с низкого старта.
10	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30м. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Игра в футбол. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.
11	Челночный бег	Бег в равномерном темпе 10 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты: «Челнок», «Прыжок за прыжок». Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать технику челночного бега. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
12	Прыжковые упражнения	Бег 15- 20 минут(в зависимости от подготовленности детей). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
13	Бег в равномерном темпе	Бег 25 минут(ю), 20(д). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин (ю)-20 ми (д). Развивать скоростно-силовые качества.
14	Бег по дистанции	Бег на результат 3000м (юноши), 2000м (девочки) предварительный контроль.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки

		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции. Проявлять координацию, выносливость при беге по дистанции.
15	Контрольное упражнение: бег 3000м (юноши) и 2000м (девочки)	Бег на результат 3000м (юноши), 2000м (девочки). Игра в футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.
Спортивные игры. Баскетбол			
16	Передачи мяча различными способами на месте	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Осваивать технику передач мяча различными способами на месте. Выявлять ошибки при выполнении передвижений и остановок. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
17	Быстрый прорыв	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Осваивать тактику быстрого прорыва. Выявлять ошибки при выполнении техники броска мяча в движении, передач мяча различными способами на месте. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
18	Ведение мяча с сопротивлением на месте	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча в	Осваивать технику ведение мяча с сопротивлением на месте. Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча различными

		прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	способами в движении. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
19	Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Осваивать тактику зонной защиты. Выявлять ошибки при выполнении техники передач мяча различными способами в движении с сопротивлением. Выполнять в игре тактико-технические действия.
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении тактики зонной защиты. Выполнять в игре тактико-технические действия.
21	Ведение мяча с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику ведения мяча с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Выполнять в игре тактико-технические действия.
22	Учебная игра. Правила баскетбола.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против	Организовывать совместные занятия баскетболом со

		зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Правила баскетбола. Судейство игры. Развитие координационных качеств.	сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
23	Судейство игры баскетбол	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Судейство игры. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных качеств.	Усваивать судейство игры. Выявлять ошибки при выполнении техники штрафного броска. Играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы. Усваивать правила баскетбола.
Гимнастика (12 часов)			
24	Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Применять страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений на гимнастической скамейке.
25	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки	Осваивать технику вися согнувшись, вися прогнувшись; угла в упоре. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.

		за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	
26	Подтягивание в висе	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику подтягивания в висе (ю), на низкой перекладине из виса лежа (д). Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
27	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	Сдавать поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений, подъема переворотом в упор, подтягивания в висе.
28	Подъем переворотом в упор (ю). Упражнение на гимнастической скамейке (д)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	Осваивать технику подъема переворотом в упор, упражнений на гимнастической скамейке (д). Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной

			направленности, упражнений в равновесии.
29	Акробатические упражнения	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад (д). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений, опорного прыжка. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
30	Акробатические упражнения (совершенствование)	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад (д). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений, опорного прыжка. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
31	Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад (д). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие	Осваивать технику опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений.

		координационных способностей.	
32	Подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д) (контроль)	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д) на оценку. Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д). Выявлять ошибки при выполнении выхода силой (ю), ходьбы по рейке гимнастической скамейки.
Лыжная подготовка			
33	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Подбор лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Бег 2 -3км. Особенности физической подготовки лыжника.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
34	Спуски в разных стойках	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Спуски в разных стойках. Повторное прохождение отрезков. Правила проведения самостоятельных занятий.	Осваивать технику спусков в разных стойках. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
35	Классические хода	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Правила соревнований.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники спусков в разных стойках. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
36	Переход через один шаг, из наклона	Равномерное прохождение дистанции 2,5км-4км. Скользящий шаг. Классические хода. Переход через один шаг, из наклона. Переход со	Осваивать технику перехода через один шаг, из наклона. Выявлять ошибки при выполнении техники

		свободным движением рук. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Развитие силы, выносливости.	спусков в разных стойках, классических ходов. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
37	Переход со свободным движением рук	Равномерное прохождение дистанции 2,5 км-4км. Классические хода. Переход через один шаг. Переход со свободным движением рук. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику перехода со свободным движением рук. Выявлять ошибки при выполнении техники спусков в разных стойках, классических ходов. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
38	Одновременный двухшажный коньковый ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 км (ю). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременного двухшажного конькового хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, поперемного двухшажного хода, Проявлять силу, выносливость во время спусков и эстафеты.
39	Контрольное упражнение: бег 1км (д), 2 км (ю)	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 1км (д), 2км (ю) на время. Игры на лыжах.	Сдавать бег 1 км (д), 2 км (ю) на время. Проявлять координацию, выносливость при выполнении лыжных ходов, бега по дистанции, подвижных игр.
40	Контрольное упражнение: бег 2км (д), 3км (ю)	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 2км (д), 3км (ю) на время. Игры на лыжах.	Сдавать бег 2км (д), 3км (ю) на время. Соблюдать правила бега по дистанции, сознательную дисциплину при прохождении дистанции на время и подвижных играх.

41	Техника попеременного двухшажного хода (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2,5км-4км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход на оценку. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход со свободным движением рук. Повторное прохождение отрезков. Развитие силы, выносливости.	Сдавать технику попеременного двухшажного хода на оценку. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.
Спортивные игры. Волейбол			
42	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока.
43	Прием мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока.
44	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику прямого нападающего удара и тактику позиционного нападения. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Выявлять ошибки при выполнении

			техники верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу.
45	Позиционное нападение	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику прямого нападающего удара, тактику позиционного нападения. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу.
46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Выявлять ошибки при выполнении техники прямого нападающего удара и тактики позиционного нападения.
47	Прямой нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных	Осваивать технику прямого нападающего удара через сетку. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Выполнять в игре тактико-

		способностей.	технические действия.
48	Учебная игра, судейство игры	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра, судейство игры. Развитие координационных способностей.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности
49	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест (контроль)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест на оценку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Выявлять ошибки при выполнении техники прямого нападающего удара, приема мяча двумя руками снизу. Выполнять в игре тактико-технические действия.
50	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхней передачи мяча в прыжке. Выявлять ошибки при выполнении техники прямого нападающего удара через сетку. Выполнять в игре тактико-технические действия.
51	Нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Осваивать тактику нападения через 3-ю зону. Выявлять ошибки при

		<p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполнении техники верхней передачи мяча в прыжке. Выполнять в игре тактико-технические действия.</p>
52	Одиночное блокирование	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать тактику одиночного блокирования. Выявлять ошибки при выполнении тактики нападения через 3-ю зону. Выполнять в игре тактико-технические действия.</p>
53	Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать технику верхней прямой подачи, приема мяча от сетки. Выявлять ошибки при выполнении тактики одиночного блокирования. Выполнять в игре тактико-технические действия.</p>
54	Верхняя передача мяча в тройках	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных</p>	<p>Осваивать технику верхней передачи мяча в тройках. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней прямой подачи, приема мяча от сетки. Выполнять в игре тактико-технические действия.</p>

		способностей.	
55	Верхняя прямая подача (контроль)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на оценку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику верхней прямой подачи мяча. Выявлять ошибки при выполнении техники прямого нападающего удара, тактики группового блокирования. Выполнять в игре тактико-технические действия.
56	Техника прямого нападающего удара (контроль)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар на оценку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику прямого нападающего удара. Выявлять ошибки при выполнении тактики группового блокирования и страховки блока. Выполнять в игре тактико-технические действия.
Легкая атлетика			
57	Техника бега на 100м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	Низкий старт. Стартовый разгон 30м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Осваивать технику бега на 100м. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении челночного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча на дальность.
58	Челночный бег	Низкий старт. Стартовый разгон 30м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при	Осваивать технику челночного бега. Выявлять ошибки при выполнении техники бега на 100м. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении

		занятиях бегом.	челночного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча на дальность.
59	Метание гранаты из различных положений.	Низкий старт. Стартовый разгон 30м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Осваивать технику метания гранаты из различных положений. Выявлять ошибки при выполнении техники бега на 100м. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении челночного бега, специальных беговых упражнений, метании гранаты.
60	Контрольное упражнение: бег 100м	Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Сдавать 100м. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений, метании гранаты.
61	Метание гранаты (мяча)	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания гранаты. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов, игры в футбол.
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов	Равномерный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Выявлять ошибки при выполнении техники метания

		Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	гранаты. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов, игры в футбол.
63	Метание гранаты с 5-6 шагов в коридор 10м (контроль)	Равномерный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега на оценку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать метания гранаты. Выявлять ошибки при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Развивать скоростно-силовые качества.
64	Прыжок в длину (контроль)	Равномерный бег. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Выявлять ошибки при выполнении техники метания гранаты с разбега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
65	Непрерывный бег 6 минут	Непрерывный бег 6 минут. Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику непрерывного бега 6 минут, преодоление полосы препятствий. Развивать скоростно-силовые качества.
66	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Пробегать в равномерном темпе 15 мин.-20 мин. Развивать скоростно-силовые качества.
67	Бег на средние дистанции	Бег 2000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости	Осваивать основные движения в беге на средние дистанции. Осваивать универсальные умения

			контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.
68	Контрольное упражнение: бег 3000м (ю), 2000м (д)	Бег на результат 3000м (ю) и 2000м (д). Игра в футбол. Развитие выносливости.	Сдавать бег 3000м (ю), 2000м (д). Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции. Развивать выносливость.