

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов	Формы контроля
1	Легкая атлетика	22	
2	Гимнастика	12	
3	Баскетбол	24	
4	Волейбол	12	

Календарно тематическое планирование

Предмет: физическая культура, 5 класс, 2023-2024 учебный год

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Примечание
	Легкая атлетика 16 часов		
1	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	1неделя	Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть знаниями об истории физической культуры.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1неделя	Овладеть техникой спринтерского бега.
3	Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	2неделя	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Освоить технику эстафетного бега.
4	Скоростной бег до 40 м.	2неделя	Овладеть техникой скоростного бега.
5	Бег 60 м. на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	3неделя	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Овладеть знаниями о влиянии л/а упражнений на организм.

6	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»	3неделя	Освоить технику метания малого мяча. Овладеть подвижной игрой «Перестрелка»
7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	4неделя	Овладеть техникой метания малого мяча.
8	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)	4неделя	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до10 мин.	5неделя	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить бег в равномерном темпе.
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	5неделя	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.
11	Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат.	6неделя	Научиться преодолевать бег с препятствиями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
12	Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками.	6неделя	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
13	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	7неделя	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
14	Круговая тренировка. Мини – футбол.	7неделя	Овладеть техникой круговой тренировки.
15	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	8неделя	Овладеть тактикой шестиминутного бега.
16	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук	8неделя	
	Баскетбол 17 часов		
17	Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ.	9неделя	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.

18	Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места.	9неделя	Формировать умение выполнять остановки и повороты в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.
19	Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола.	10неделя	Расширять двигательный опыт за счет элементов передвижений в баскетболе.
20	Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат.	10неделя	Освоить технику ловли и передач мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
21	Ловля и передача мяча в баскетболе в движении.	11неделя	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.
22	Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат	11неделя	Освоить технику ведения мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
23	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.	12неделя	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.
24	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе.	12неделя	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
25	Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат.	13неделя	Овладеть техникой броска в баскетболе с 3-4 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.
26	Вырывание и выбивание мяча в	13неделя	Освоить технику

	баскетболе.		индивидуальной защиты. В баскетболе.
27	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	14неделя	Закрепить технику ловли, передачи, ведения и броска в баскетболе.
28	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе.	14неделя	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.
29	Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат.	15неделя	Освоить тактику игры в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
30	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	15неделя	Овладеть тактикой нападения быстрым прорывом в баскетболе.
31	Позиционное нападение без изменений позиций игроков в баскетболе.	16неделя	Расширять двигательный опыт при освоении тактических действий в баскетболе.
32	Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди»	16неделя	Расширять двигательный опыт при взаимодействии двух игроков в баскетболе.
33	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат	17неделя	Овладеть игрой в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
	Волейбол 12 часов		
34	Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ	17неделя	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе.
35	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	18неделя	Расширять двигательный опыт при выполнении заданий в волейболе.

36	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	18неделя	Овладеть комбинацией из элементов техники передвижений в волейболе.
37	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	19неделя	Освоить технику передачи мяча сверху в волейболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
38	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	19неделя	Овладеть передачей мяча над сеткой и через сетку в волейболе.
39	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	20неделя	Овладеть игрой в волейбол.
40	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	20неделя	Выполнять технические действия и приемы в игровой ситуации.
41	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами.	21неделя	Приобретать опыт в жонглировании мячом.
42	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	21неделя	Приобретать опыт в метании различными мячами в цель.
43	Игры и игровые задания в волейболе.	22неделя	Выполнять игровые задания в волейболе.
44	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	22неделя	Играть в волейбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
45	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	23неделя	Выполнять Командно-тактические действия в волейболе, легкоатлетические упражнения в беге.
	Гимнастика 12 часов		
46	Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	23неделя	Освоить строевые упражнения.
47	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	24неделя	Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки

			уровня индивидуального развития.
48	Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика.	24неделя	Освоить висы и упоры.
49	Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест.	25неделя	Выполнять упражнения на снаряде. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
50	Акробатические упражнения.	25неделя	Выполнять акробатические упражнения.
51	Аэробика. Акробатические упражнения.	26неделя	Освоить элементы аэробики.
52	Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке.	26неделя	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.
53	Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат	27неделя	Освоить прыжки с гимнастического мостика. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
54	Лазанье по гимнастической лестнице.	27неделя	Выполнять лазание по канату.
55	Подтягивание, упражнения в висах и упорах	28неделя	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.
56	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	28неделя	Выполнять опорные прыжки.
57	Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед.	29неделя	Освоить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
	Баскетбол 7 часов		
58	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	29неделя	Овладеть техникой передачи мяча в движении баскетболе.
59	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание	30неделя	Освоить командно-тактические действия

	на результат.		нападения в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
60	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	30неделя	Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе.
61	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	31неделя	Овладеть техникой броска в баскетболе.
62	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе.	31неделя	Приобретать опыт выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе.
63	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	32неделя	Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе.
64	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе. Русская лапта	32неделя	Освоить командно-тактические действия нападения в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
	Легкая атлетика 6 часов		
65	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. Русская лапта	33неделя	Овладеть техникой бега с высокого старта.
66	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. Русская лапта	33неделя	Освоить прыжки и многоскоки. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
67	Варианты челночного бега. Круговая тренировка. Русская лапта	34неделя	Выполнять челночный бег. Понимать названия упражнений.
68	Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге. Русская лапта	34неделя	Овладеть техникой скоростного бега.
69	Бег 60 м на результат. Метание теннисного мяча в цель. Бросок	35неделя	Освоить подвижные игры с бегом. Выполнять

	набивного мяча (2 кг.)		тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
70	Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений. Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол.	35неделя	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов	Формы контроля
1	Легкая атлетика	16 часов	
2	Баскетбол	31 час	
3	Волейбол	18 часов	
4	Гимнастика	12 часов	
5	Мини - футбол	18 часов	
6	Кроссовая подготовка	7 часов	

Календарно тематическое планирование

Предмет: физическая культура, 9 класс, 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Дата	Примечание
	Легкая атлетика 8 часов		
1	Низкий старт(30-40м). Инструктаж по Т.Б.	1неделя	
2	Выполнение беговых упражнений. Круговая эстафета 6х60. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1неделя	
3	Эстафетный бег 4х100, Выполнение беговых упражнений.	1неделя	
4	Метание малого (150гр)мяча, бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2неделя	
5	Метание мяча. Выполнение беговых упражнений. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2неделя	
6	Прыжки в длину с места. Бег 1000 метров в равномерном темпе.	2неделя	
7	Прыжок в длину с разбега.	3неделя	
8	Бег 10-12мин. в умеренном темпе.	3неделя	
	Баскетбол 18 часов		

9	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры, передвижения по площадке. Повороты с мячом. Ведения мяча.	3неделя	
10	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	4неделя	
11	Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от головы в движении.	4неделя	
12	Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от головы в движении.	4неделя	
13	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке.	5неделя	
14	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке.	5неделя	
15	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	5неделя	
16	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	6неделя	
17	Передвижения игрока. Остановка прыжком, бросок мяча в кольцо.	6неделя	
18	Передвижения игрока. Остановка прыжком, бросок мяча в кольцо.	6неделя	
19	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке. Штрафной бросок.	7неделя	
20	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке. Штрафной бросок.	7неделя	
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Судейские жесты. Учебная игра.	7неделя	

22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Судейские жесты. Учебная игра.	7неделя	
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Учебная игра.	8неделя	
24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Учебная игра.	8неделя	
25	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Нападение быстрым прорывом.	8неделя	
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Нападение быстрым прорывом.	9неделя	
	Гимнастика 12 часов		
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения построения, перестроения.	9неделя	
28	Опорный прыжок. Прыжок «ноги врозь»(д). «Согнув ноги»(м). Подбор разбега. Развитие гибкости. Подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	9неделя	
29	Прыжок «ноги врозь»(д) «согнув ноги(м). Наскок на мостик, приземление. Развитие гибкости.	10неделя	
30	Прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	10неделя	
31	Акробатика. Кувырок вперед и назад в группировке. «Мост» из положения стоя.	10неделя	
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазания по канату в два приема.	11неделя	
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазания по канату в два приема.	11неделя	
34	Комбинация из изученных элементов.	11неделя	

	Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.		
35	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.	12неделя	
36	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.	12неделя	
37	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.	12неделя	
38	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.	13неделя	
	Волейбол 18 часов		
39	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 ТБ	13неделя	
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра Развитие координационных способностей	13неделя	

41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра Развитие координационных способностей	14неделя	
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра Развитие координационных способностей	14неделя	
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра Развитие координационных способностей	14неделя	
44	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	15неделя	
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра Развитие координационных способностей	15неделя	
46	Комбинации из передвижений и	15неделя	

	<p>остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.</p> <p>Учебная игра Развитие координационных способностей</p>		
47	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.</p> <p>Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	16неделя	
48	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.</p> <p>Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	16неделя	
49	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.</p> <p>Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	16неделя	
50	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону, одиночное блокирование. Нижняя</p>	17неделя	

	<p>прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра Развитие координационных способностей</p>		
51	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	17неделя	
52	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	17неделя	
53	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Развитие координационных способностей</p>	18неделя	
54	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-4-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи.</p>	18неделя	

	Учебная игра Развитие координационных способностей		
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-4-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Развитие координационных способностей	18неделя	
56	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-4-ю зону, групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Развитие координационных способностей	19неделя	
	Мини – футбол 18 часов		
57	Основные физические качества футболиста.	19неделя	
58	Правила игры, судейские жесты.. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы.	19неделя	
59	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, средней частью подъема.	20неделя	
60	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, средней частью подъема.	20неделя	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	20неделя	
62	Остановка катящегося мяча	21неделя	

	внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.		
63	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Совершенствование изученных элементов.	21неделя	
64	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Совершенствование изученных элементов.	21неделя	
65	Ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра. Совершенствование изученных элементов.	22неделя	
66	Ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра. Совершенствование изученных элементов.	22неделя	
67	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощённым правилам. ТБ при игре в мини-футбол.	22неделя	
68	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	23неделя	
69	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	23неделя	
70	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	23неделя	
71	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	24неделя	
72	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	24неделя	
73	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	24неделя	
74	Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Мини-футбол».	25неделя	
	Баскетбол 13 часов		
75	Совершенствование приемов передвижений и	25неделя	

	остановок..Сочетание приемов передач, ведения и бросков..Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2/1. Развитие скоростных качеств. Т. Б.		
76	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2/1. Развитие скоростных качеств.	25неделя	
77	Совершенствования приемов передвижений и остановок игрока Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Быстрый прорыв 3/2. Развитие скоростных качеств.	26неделя	
78	Совершенствования приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2/3. Развитие скоростных качеств	26неделя	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. зонная защита 2/3. Развитие скоростных качеств.	26неделя	
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3/2	27неделя	

	Развитие скоростных качеств.		
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2/1/2 Развитие скоростных качеств.	27неделя	
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2/1/2. Развитие скоростных качеств.	27неделя	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача 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, накрывание броска) Развитие скоростных качеств.	28неделя	
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача 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, накрывание броска) Развитие скоростных качеств.	28неделя	
85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с	28неделя	

	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) Развитие скоростных качеств.		
86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача 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, накрывание броска) Развитие скоростных качеств.	29неделя	
87	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	29неделя	
	Кроссовая подготовка 7 часов	29неделя	
88	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору. Развитие выносливости футбол	30неделя	
89	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору. Развитие выносливости футбол	30неделя	
90	Бег в равномерном темпе	30неделя	

	Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору. Развитие выносливости футбол		
91	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору. Развитие выносливости футбол	31неделя	
92	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору. Развитие выносливости футбол	31неделя	
93	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору. Развитие выносливости футбол	31неделя	
94	Бег в равномерном темпе Спец беговые упр., ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору. Развитие выносливости футбол	32неделя	
	Легкая атлетика 8 часов		
95	Выполнение беговых упражнений. Встречная эстафета 4x100. Подготовка к сдаче норм ГТО. Спортивные игры.	32неделя	
96	Выполнение беговых упражнений. Встречная эстафета 4x100. Подготовка к сдаче норм ГТО.	32неделя	
97	Бег 30-60 м, Выполнение беговых упражнений Спортивные игры.	33неделя	
98	Бег 30-60 м, Выполнение беговых	33неделя	

	упражнений. Спортивные игры.		
99	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Бег на дистанцию 300 метров. Спортивные игры.	33неделя	
100	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Бег на дистанцию 300 метров. Спортивные игры.	34неделя	
101	Метание мяча. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	34неделя	
102	Метание мяча. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	34неделя	