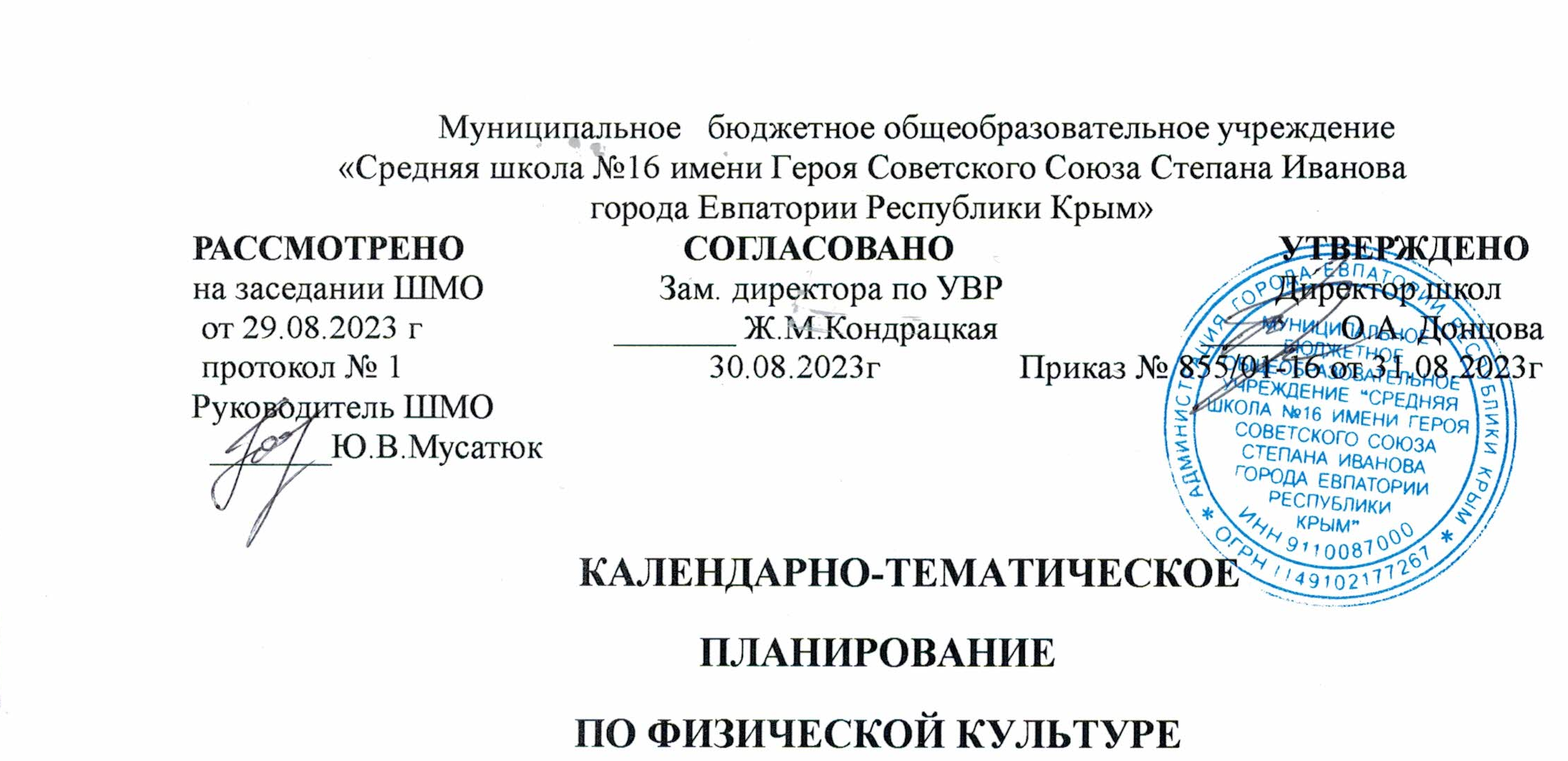
**для 10 А,Б классов**



**Составитель: учитель физической культуры**

**(высшей категории)**

**Мусатюк Юлия Викторовна**

**2023г.**

**Электронные ресурсы используемые на уроках.**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации

https://edu.gov.ru/

2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и

науки https://obrnadzor.gov.ru/

4. Государственный реестр основных образовательных программ http://fgosreestr.ru

5. Официальный сайт ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

http://www.fipi.ru

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru

7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://school-collection.edu.ru/catalog/

8. Интернет-портал

http://www.researcher.ru

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“

(ГТО) https://www.gto.ru/

**Журналы и газеты по физической культуре**

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка"

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»

http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для

учителя!»

**Методические материалы**

https :// fk - i - s . ru / liter - Книги по физической культуре и спорту

https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

http://fizkultura-na5.ru/ - Физкультура на «5»

http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни

https :// eor - np . ru / taxonomy / term /114 - электронные образовательные ресурсы по

физкультуре

http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя

физической культуры

https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»

http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры,

тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.

https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают

практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре,

здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех

классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…

http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и

их родителей.

http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html

-

Методика развития взрывной силы ног

http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре

http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре

http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника

http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm

-

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

<http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html>

- Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

- Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели) http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания

http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы

аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по

физической культуре

http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ -

Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая

копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал.

Разработки уроков физической культуры.

https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков,

спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты.

Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр.

Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и

соревнований

https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по

физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-

metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре

https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры

https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и

другие полезные материалы для учителя физкультуры.

http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и

преподавателей физкультуры

https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды

спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta - Виды современного

спорта

http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-

Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 -

9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

https://edsoo.ru/Primernie\_rabochie\_progra.htm - портала Единого содержания общего

образования

https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ

https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ

https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm. - методические видеоуроки для педагогов

https://edsoo.ru/Metodicheskie\_posobiya\_i\_v.htm. - учебные пособия

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

-

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»

http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»

http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»

https://levico.ru/ - Шахматы онлайн

http://school-collection.edu.ru - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для

учреждений общего и начального профессионального образования.

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей

физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

- Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической

культуры

http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры

https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на

уроках легкой атлетики

https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные

игры, Гимнастика

**Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:**

https://moeobrazovanie.ru/online\_test/fizkultura

https://testedu.ru/test/fizkultura/

https://videouroki.net/tests/fizkultura/

**10А класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Дата | | | Тема урока |
| план | факт | план | | факт |
| 1 |  | 04.09 | |  | Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. |
| 2 |  | 07.09 | |  | Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. |
| 3 |  | 11.09 | |  | Легкая атлетика. Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |
| 4 |  | 14.09 | |  | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания |
| 5 |  | 18.09 | |  | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. |
| 6 |  | 21.09 | |  | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |
| 7 |  | 25.09 | |  | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |
| 8 |  | 28.09 | |  | ТБ. Кроссовый бег |
| 9 |  | 02.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». |
| 10 |  | 05.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Подвижные игры. |
| 11 |  | 09.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |
| 12 |  | 12.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. |
| 13 |  | 16.10 | |  | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. |
| 14 |  | 19.10 | |  | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. |
| 15 |  | 23.10 | |  | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. |
| 16 |  | 26.10 | |  | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. |
| 17 |  | 09.11 | |  | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры. |
| 18 |  | 13.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. |
| 19 |  | 16.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 20 |  | 20.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 21 |  | 23.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 22 |  | 27.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений |
| 23 |  | 30.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. |
| 24 |  | 04.12 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений |
| 25 |  | 07.12 |  | | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. |
| 26 |  | 11.12 | |  | ТБ. Гимнастика. Упражнения в упоре на руках, кувырка вперёд и соскок. |
| 27 |  | 14.12 | |  | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. |
| 28 |  | 18.12 | |  | ТБ. Лазанье и перелезание. |
| 29 |  | 21.12 | |  | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. |
| 30 |  | 25.12 | |  | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. |
| 31 |  | 28.12 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. |
| 32 |  | 11.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. |
| 33 |  | 11.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 34 |  | 15.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 35 |  | 18.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 36 |  | 23.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 37 |  | 25.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 38 |  | 29.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 39 |  | 01.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра. |
| 40 |  | 05.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. |
| 41 |  | 08.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. |
| 42 |  | 11.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. |
| 43 |  | 15.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. |
| 44 |  | 19.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. |
| 45 |  | 22.02 | |  | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 46 |  | 26.02 | |  | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 47 |  | 29.02 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 48 |  | 04.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 49 |  | 07.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 50 |  | 11.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 51 |  | 14.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 52 |  | 25.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 53 |  | 28.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Спортивная игра. |
| 54 |  | 01.04 | |  | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 55 |  | 04.04 | |  | Техника безопасности.  Подвижные и спортивные игры. |
| 56 |  | 08.04 | |  | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. |
| 57 |  | 11.04 | |  | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 58 |  | 15.04 | |  | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 59 |  | 18.04 | |  | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |
| 60 |  | 22.04 | |  | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. |
| 61 |  | 25.04 | |  | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |
| 62 |  |  | |  | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 63 |  | 02.05 | |  | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 64 |  |  | |  | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. |
| 65 |  | 13.05 | |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| 66 |  | 16.05 | |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 67 |  | 20.05 | |  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. |
| 68 |  | 23.05 | |  | Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. |

**10 Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Дата | | | Тема урока |
| план | факт | план | | факт |
| 1 |  | 01.09 | |  | Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. |
| 2 |  | 04.09 | |  | Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. |
| 3 |  | 08.09 | |  | Легкая атлетика. Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |
| 4 |  | 11.09 | |  | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания |
| 5 |  | 15.09 | |  | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. |
| 6 |  | 18.09 | |  | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |
| 7 |  | 22.09 | |  | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |
| 8 |  | 25.09 | |  | ТБ. Кроссовый бег |
| 9 |  | 29.09 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». |
| 10 |  | 03.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Подвижные игры. |
| 11 |  | 06.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |
| 12 |  | 09.10 | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. |
| 13 |  | 13.10 | |  | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. |
| 14 |  | 16.10 | |  | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. |
| 15 |  | 20.10 | |  | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. |
| 16 |  | 23.10 | |  | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. |
| 17 |  | 27.10 | |  | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры. |
| 18 |  | 10.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. |
| 19 |  | 13.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 20 |  | 17.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 21 |  | 20.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. |
| 22 |  | 24.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений |
| 23 |  | 27.11 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. |
| 24 |  | 01.12 | |  | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений |
| 25 |  | 04.12 |  | | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. |
| 26 |  | 08.12 | |  | ТБ. Гимнастика. Упражнения в упоре на руках, кувырка вперёд и соскок. |
| 27 |  | 11.12 | |  | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. |
| 28 |  | 15.12 | |  | ТБ. Лазанье и перелезание. |
| 29 |  | 18.12 | |  | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. |
| 30 |  | 22.12 | |  | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. |
| 31 |  | 25.12 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. |
| 32 |  | 12.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. |
| 33 |  | 11.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 34 |  | 15.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 35 |  | 19.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 36 |  | 22.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 37 |  | 26.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 38 |  | 29.01 | |  | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 39 |  | 02.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра. |
| 40 |  | 05.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. |
| 41 |  | 09.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. |
| 42 |  | 12.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. |
| 43 |  | 16.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. |
| 44 |  | 19.02 | |  | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. |
| 45 |  |  | |  | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 46 |  | 26.02 | |  | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 47 |  | 01.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 48 |  | 04.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 49 |  |  | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 50 |  | 11.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 51 |  | 15.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 52 |  | 25.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 53 |  | 29.03 | |  | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Спортивная игра. |
| 54 |  | 01.04 | |  | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. |
| 55 |  | 05.04 | |  | Техника безопасности.  Подвижные и спортивные игры. |
| 56 |  | 08.04 | |  | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. |
| 57 |  | 12.04 | |  | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 58 |  | 15.04 | |  | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 59 |  | 19.04 | |  | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |
| 60 |  | 22.04 | |  | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. |
| 61 |  | 26.04 | |  | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |
| 62 |  |  | |  | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 63 |  | 03.05 | |  | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |
| 64 |  |  | |  | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. |
| 65 |  | 13.05 | |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| 66 |  | 17.05 | |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 67 |  | 20.05 | |  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. |
| 68 |  | 24.05 | |  | Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. |