

11	Кросс по пересеченной местности до 18 минут.	1			
12	Равномерный бег 3 по 700 м.- юноши, 3 по 500 м. - девушки.	1			
13	Т.Б на уроках футбола. Правила игры, и организации соревнований.	1			
14	Передачи в одно касание. Удары по воротам: с места; после ведения - головой.	1			
15	Ведения, обводки, передачи в движении. Удары по воротам. Остановки мяча.	1			
16	Резаные передачи и удары в створ ворот. Остановки мяча. Учебная игра.	1			
17	Упражнения с обводкой во встречном ведении. Остановки мяча. Игра в мини футбол.	1			
18	Т.Б. на уроках баскетбола. Ведения, обводки, броски, передачи.	1			
19	Спец. упражнения с большими мячами. Дриблинг. Броски в кольцо после ведения.	1			
20	Дриблинг. Игра 1х1 на обводке и проходе на кольцо. Зонная защита.	1			
21	Дриблинг. Броски в кольцо в парах, с заданных точек.	1			

22	Упражнения с обводкой и последующим броском в кольцо с места и в движении. Учебная игра.	1			
23	Индивидуальные действия игроков-дриблинг. Игра «Салки» (с мячами), с применением стоек, для обводки.	1			
24	Упражнения с обводкой и передачей на быстрый прорыв. Учебная игра.	1			
25	Дриблинг. Упражнения в быстром прорыве. Игра по правилам стрит-бола.	1			
26	Дриблинг. Отбор мяча, выбивание, вырывание мяча в упражнениях парами. Броски в кольцо.	1			
27	Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Приемы обыгрывания игрока.	1			
28	Дриблинг. Игра с выбыванием, по правилам «стрит-бол»	1			
29	Индивидуальные упражнения с мячами – У.Н. Ведения; обводки; передачи; броски- УН.	1			
30	Индивидуальные технические действия. Штрафной бросок – У.Н.	1			
31	Упражнения с мячами. Дриблинг. Броски после ведения.	1			
32	Быстрый прорыв. Броски в кольцо, изученным ранее способом.	1			
33	Упражнения с мячами. Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок. Дриблинг. Быстрый прорыв.	1			

34	Упражнения с мячами. Дриблинг. Заслоны в учебной игре по правилам баскетбола.	1				
35	Броски со средней дистанции. Учебная игра в «стрит-бол».	1				
36	Дриблинг, обводки, обманные движения при игре в парах. Учебная игра. Судейство. Правила игры.	1				
37	Дриблинг. Ведения, обводки, броски после ведения. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1				
38	Упражнения в парах с обводкой, проходом броском. Тактика игры в защите и нападении. Правила игры.	1				
39	Правила судейства. Организация соревнований. Умение вести игровые действия в двухсторонней игре.	1				
40	Штрафной бросок. Учебная игра по правилам «стрит-бола».	1				
41	Упражнения с мячами. Ведения; обводки; обманные движения; броски; передачи - УН.	1				
42	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1				
43	Акробатические упражнения Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1				
44	Комплекс акробатических упражнений (юн и дев)	1				
45	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине – У.Н.	1				

46	Упражнения ритмической гимнастики (дев). Комплекс упражнений с гантелями (юн).	1				
47	Прыжки на скакалке. Упражнения на низкой перекладине.	1				
48	Т.Б.на уроках волейбола.Передачи мяча различными способами в движении.	1				
49	Упражнения в движении. Передачи в парах (верхняя и нижняя).	1				
50	Передача в парах (верхняя и нижняя).Атакующий удар в игре в парах.	1				
51	Верхняя и нижняя передача и прием мяча снизу и сверху.	1				
52	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1				
53	Упражнения в движении. Передачи мяча в парах (верхняя и нижняя).	1				
54	Передачи мяча различными способами в игре в парах.	1				
55	Передачи мяча различными способами в игре в парах.	1				
56	Передачи мяча. Перемещения игроков при потере мяча.	1				

57	Броски в кольцо с заданных расстояний, после ведения и остановки прыжком.	1				
58	Передача верхняя и нижняя; прием мяча сверху, снизу.	1				
59	Прием мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; умение вести игру.	1				
60	Прием мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; умение вести игру.	1				
61	Спец. беговые упражнения. Бег 2000 метров на результат.	1				
62	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40 м (5 раз)- стартовый разгон.	1				
63	Низкий старт. Бег по дистанции 25-30 м. Финиширование.	1				
64	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Метание гранат (700 гр.-юн.500-дев).	1				
65	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега, отталкивание, приземление в присед.	1				
66	Прыжок в длину на результат. Метание гранат. Эстафетный бег - 4 по 100 метров.	1				
67	Прыжок в длину на результат. Метание гранат. Эстафетный бег - 4 по 100 метров.	1				
68	Челночный бег. Метание мяча на дальность – У.Н.	1				

