**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела  программы | Тема урока и номер урока по теме | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **I четверть: 27 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1. Введение в предмет | 1 | Вводный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | 2. Спринтерский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | 3. Низкий старт | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 4 |  | 4. Низкий старт | 1 | Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью | Мальчики: «5» – 13.5; «4» – 14; «3» – 14,3 | Комплекс 1 |  |  |
| 5 |  | 5. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** отталкиваться и приземляться  «5» – 215  «4» – 205  «3» – 195 |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 |  | 6. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**  метать гранату на дальность | «5» – 32м;  «4» – 28м;  «3» – 26м | Комплекс 1 |  |  |
| 7 |  | 7. Бег в равномерном темпе | 1 | Учетный | Бег 20 минут Развития скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | Мальчики: 5 -450 см, 4- 420 см, 3 - 410 см | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | 8. Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | 9. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Комбинированный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | 10. Бег 3000 м | 1 | Совершенствование ЗУН | Бег 3000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Бег 3000 м | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | **Баскетбол** | 11. Техника передвижения, остановок, поворотов | 1 | Изучение нового  материала | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 1 |  |  |
| *12* |  | 12. Освоение ловли и передачи мяча | *1* | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | 13. Освоение техники ведения мяча | 1 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *14* |  | 14. Овладение техникой бросков мяча | *1* | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 1 |  |  |
| *15* |  | 15. Освоение техники защиты | *1* | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| 16 |  | 16. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *17* |  | 17. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | *1* | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *18* |  | 18. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | *1* | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *19* |  | 19. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | 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 | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *20* |  | 20. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | *1* | Комбинированный | 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 | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| *21* |  | 21. Техника владения мяча. Развитие координационных способностей. | *1* | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 1 |  |  |
| *22* |  | 22. Техника перемещения, владения мячом. | *1* | Учетный | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 1 |  |  |
| *23* | **Кроссовая подготовка** | 23. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 1 |  |  |
| *24* |  | 24. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 1 |  |  |
| *25* |  | 25. Раз­витие выносливости. | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 1 |  |  |
| *26* |  | 26. Раз­витие выносливости. | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 1 |  |  |
| *27* |  | 27. Раз­витие выносливости. | *1* | Учетный | Бег 3000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры | Бег 3000 м | 5 – 13 м 50 с  4 – 14 м 50 с  3 – 15 м 50 с | Комплекс 1 |  |  |
| **II четверть: 20 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | **Плавание** | 1. Техника безопасности | 1 | Комбинированный | Кроль на груди 25х10 м. Брасс на груди 25х5. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м |  | Комплекс 2 |  |  |
| 2 |  | 2. Кроль на груди. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х10 м. Брасс на груди 25х5. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *3* | **Гимнастика** | 3. Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Комплекс 2 |  |  |
| *4* | **Плавание** | 4. Кроль на груди. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х10 м. Брасс на груди 25х5. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *5* |  | 5. Кроль на груди. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х10 м. Брасс на груди 25х5. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *6* | **Гимнастика** | *6.* Освоение висов и упоров | *1* | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *7* | **Плавание** | 7. Движения руками при плавании кролем на спине в согласовании с дыханием. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х10 м. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. Проплывание до 400 м. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *8* |  | 8. Движения руками при плавании кролем на спине в согласовании с дыханием. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х10 м. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. Игры на воде. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *9* | **Гимнастика** | 9. Акробатические упражнения | *1* | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| *10* | **Плавание** | 10. Старты повороты, ныряния ногами и головой. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х12 м. Брасс на груди 25х6. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *11* |  | 11. Старты повороты, ныряния ногами и головой. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х12 м. Брасс на груди 25х6. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. Правила судейства. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *12* | **Гимнастика** | 12. Акробатические упражнения | *1* | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| *13* | **Плавание** | 13. Старты повороты, ныряния ногами и головой. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *14* |  | 14. Старты повороты, ныряния ногами и головой. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *15* | **Гимнастика** | 15. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | Подтягивание:  «5» – 11; «4» – 9;  «3» – 7; | Комплекс 2 |  |  |
| *16* | **Плавание** | 16. Освоение движений ногами (подтянуть – в стороны толчок – пауза) в положении на спине. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. Игры на воде. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *17* |  | 17. Освоение движений ногами (подтянуть – в стороны толчок – пауза) в положении на спине. | 1 | Совершенствование ЗУН | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м без учёта времени. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *18* | **Гимнастика** | *18.* Лазание по канату, шесту | 1 | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | Лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с | Комплекс 2 |  |  |
| *19* | **Плавание** | 19. Движения руками брассом на груди в согласовании с дыханием. | 1 | Учетный | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м на результат. |  | Комплекс 2 |  |  |
| *20* |  | 20. Движения руками брассом на груди в согласовании с дыханием. | 1 | Учетный | Кроль на груди 25х15 м. Брасс на груди 25х7. Эстафеты. Отработка поворотов. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** плавать на 50м на результат. |  | Комплекс 2 |  |  |
| **III четверть: 30 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | **Конькобежная подготовка** | 1. Правила безопасности на уроках конькобежной подготовки. | 1 | Комбинированный | Способ торможения по выбору учащегося.  Бег 100 м  Бег по повороту  Бег 500 м | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *2* |  | 2. Оказание первой помощи при обморожении. | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега со старта. Закрепить технику бега по прямой. Пробегание отрезков длиной до 100 м в быстром темпе. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *3* | **Волейбол** | 3. Стойка и перемещение игрока. | 1 | Совершенствование ЗУН | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. | **Уметь** играть в волейбол |  | Комплекс 3 |  |  |
| *4* | **Конькобежная подготовка** | 4.Освоение занимающихся с коньками и со льдом. | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега на прямой: посадка. Подготовка к толчку, скольжение в равновесии. Повторное пробегание отрезков прямой. Эстафеты. Игры. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *5* |  | 5. Освоение занимающихся с коньками и со льдом. | *1* | Совершенствование ЗУН | Закрепить навыки бега в любом направлении. Эстафеты. Игры. | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *6* | **Волейбол** | 6. Стойка и перемещение игрока. | *1* | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. | **Уметь** играть в волейбол |  | Комплекс 3 |  |  |
| *7* | **Конькобежная подготовка** | 7.Освоение занимающихся с коньками и со льдом. | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега на прямой: посадка. Подготовка к толчку, скольжение в равновесии. Повторное пробегание отрезков прямой. Эстафеты. Игры. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *8* |  | 8. Освоение занимающихся с коньками и со льдом. | *1* | Совершенствование ЗУН | Закрепить навыки бега в любом направлении. Эстафеты. Игры. | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *9* | **Волейбол** | *9.* Прием и передача мяча | *1* | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. | **Уметь** играть в волейбол |  | Комплекс 3 |  |  |
| *10* | **Конькобежная подготовка** | 10. Стойки конькобежца | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега со старта. Закрепить технику бега по прямой. Пробегание отрезков длиной до 100 м в быстром темпе. Торможение «плугом». | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *11* |  | 11. Стойки конькобежца | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега на прямой: посадка. Подготовка к толчку, скольжение в равновесии. Повторное пробегание отрезков прямой. Торможение «плугом». | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *12* | **Волейбол** | *12.* Прием и передача мяча | *1* | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники –  нападающий удара | Комплекс 3 |  |  |
| *13* | **Конькобежная подготовка** | 13. Торможение «плугом» | *1* | Совершенствование ЗУН | Закрепить навыки бега в любом направлении. Торможение «плугом» и «полуплугом». | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *14* |  | 14. Торможение «плугом» | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега со старта. Закрепить технику бега по прямой. Пробегание отрезков длиной до 100 м в быстром темпе. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *15* | **Волейбол** | *15.* Прием и передача мяча | 1 | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | **Уметь** играть в волейбол |  | Комплекс 3 |  |  |
| *16* | **Конькобежная подготовка** | 16. Торможение «плугом» | *1* | Совершенствование ЗУН | Закрепить навыки бега в любом направлении. Повторить торможение «плугом» и «полуплугом». | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *17* |  | 17. Торможение «плугом» | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега со старта. Закрепить технику бега по прямой. Пробегание отрезков длиной до 100 м в быстром темпе. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| 18 | **Волейбол** | *18.* Прием и передача мяча | *1* | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| *19* | **Конькобежная подготовка** | 19. Торможение «полуплугом». | *1* | Совершенствование ЗУН | Обучение технике бега на прямой: посадка. Подготовка к толчку, скольжение в равновесии. Повторное пробегание отрезков прямой. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *20* |  | 20. Торможение «полуплугом». | *1* | Совершенствование ЗУН | Закрепить навыки бега в любом направлении. Повторить торможение «полуплугом». Эстафеты. Игры. | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *21* | **Кроссовая подготовка** | 21. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Комбини­рованный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 3 |  |  |
| 22 | **Конькобежная подготовка** | 22. Бег со старта | *1* | Учетный | Закрепить навыки бега в любом направлении.. Свободное скольжение. | **Уметь** бежать 100 м, повороты, 500 м |  | Комплекс 3 |  |  |
| *23* |  | 23. Бег со старта | *1* | Учетный | Обучение технике бега на прямой: посадка. Подготовка к толчку, скольжение в равновесии. Повторное пробегание отрезков прямой. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 3 |  |  |
| *24* | **Кроссовая подготовка** | *24.* Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 3 |  |  |
| *25* | **Волейбол** | 25. Нижняя прямая подача мяча. | *1* | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| *26* |  | 26. Нижняя прямая подача мяча. | *1* | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| 27 | **Кроссовая подготовка** | *27.* Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Совершен­ствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 3 |  |  |
| *28* | **Волейбол** | 28. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | *1* | Учетный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| *29* |  | 29. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | *1* | Учетный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь** играть в волейбол | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| *30* | **Кроссовая подготовка** | 30. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | *1* | Учетный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Бег 3000 м | 5 – 13 м 50 с  4 – 14 м 50 с  3 – 15 м 50 с | Комплекс 3 |  |  |
| **IV четверть: 25 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1. Введение в предмет | 1 | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью |  | Комплекс 4 |  |  |
| 2 |  | 2. Спринтерский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |  | Комплекс 4 |  |  |
| *3* | **Гимнастика** | 3. Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Комплекс 4 |  |  |
| *4* | **Легкая атлетика** | 4. Спринтерский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |  | Комплекс 4 |  |  |
| *5* |  | 5. Спринтерский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |  | Комплекс 4 |  |  |
| *6* | **Гимнастика** | *6.* Освоение висов и упоров | *1* | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Комплекс 4 |  |  |
| *7* | **Легкая атлетика** | 7. Низкий старт | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5х20. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| *8* |  | 8. Низкий старт | 1 | Учетный | Бег 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью | «5» – 13,5;  «4» – 14,0;  «3» – 14,3 | Комплекс 4 |  |  |
| *9* | **Гимнастика** | 9. Акробатические упражнения | *1* | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Комплекс 4 |  |  |
| *10* | **Легкая атлетика** | 10. Низкий старт | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| *11* |  | 11. Низкий старт | 1 | Учетный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | «5» – 13,5;  «4» – 14,0;  «3» – 14,3 | Комплекс 4 |  |  |
| *12* | **Гимнастика** | 12. Акробатические упражнения | *1* | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Комплекс 4 |  |  |
| *13* | **Легкая атлетика** | 13. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч |  | Комплекс 4 |  |  |
| *14* |  | 14. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Метание гранаты на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч |  | Комплекс 4 |  |  |
| *15* | **Гимнастика** | 15. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Упражнение на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, стенке, перекладине. Эстафеты, игры. Элементы художественной гимнастики. Аэробика. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  | Комплекс 4 |  |  |
| *16* | **Легкая атлетика** | 16. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** отталкиваться и приземляться  «5» – 215  «4» – 205  «3» – 195 |  | Комплекс 4 |  |  |
| *17* |  | 17. Метание гранаты | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**  метать гранату на дальность | «5» – 32м;  «4» – 28м;  «3» – 26м | Комплекс 4 |  |  |
| *18* | **Гимнастика** | 18. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату |  | Комплекс 4 |  |  |
| *19* | **Легкая атлетика** | 19. Бег в равномерном темпе | 1 | Комбинированный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| *20* |  | 20. Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | Комплекс 4 |  |  |
| *21* | **Гимнастика** | *21.* Лазание по канату, шесту | 1 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату |  | Комплекс 4 |  |  |
| *22* | **Легкая атлетика** | 22. Бег в равномерном темпе | 1 | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| *23* |  | 23. Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | Комплекс 4 |  |  |
| *24* | **Гимнастика** | *24.* Лазание по канату, шесту | 1 | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | Подтягивание:  «5» – 11; «4» – 9;  «3» – 7;  лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с | Комплекс 4 |  |  |
| *25* | **Легкая атлетика** | 25. Бег в равномерном темпе | 1 | Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь**  бежать в равномерном темпе до 25 минут | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | Комплекс 4 |  |  |