**Календарно-тематическое планирование 10 класс. (Юноши, девушки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро-**  **ка** | **Тема**  **урока** | **Кол - во**  **ча-**  **сов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | | **При**  **меча**  **ние** | |
| **План** | **Факт** |
| **I полугодие – 48 ч.**  **Лёгкая атлетика (17ч)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | 1 | Вводный | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м с низкого старта | Текущий | 04.09 |  |  | |
| 2 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче тестовых нормативов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Подвижные игры | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м с низкого старта | Текущий | 06.09 |  |  | |
| 3 | Бег по дистанции 30-60 м на резуль тат. | 1 | Совершенствование ЗУН  Контрольный | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м.с учетом времени. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м с низкого старта | Бег 60м.  Мальчики:  «5»-8.6  «4»- 9.0  «3»- 9.1  Девочки:  «5»- 8.9  «4»- 9.1  «3»-9.4 | 08.09 |  |  | |
| 4 | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. | 1 | Комплексный | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Сдача тестовых нормативов. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Развитие скоростных качеств Напомнить технику прыжка в длину с места. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Бег 100 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 13.5;  «4» - 14.0;  «3» - 14.3;  ***Девочки –***  «5» - 16.5;  «4» - 17.0;  «3» - 17.5; | 11.09 |  |  | |
| 5 | Сдача тестовых нормативов | 1 | Комплексный | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Сдача тестовых нормативов. Развитие скоростных качеств Напомнить технику прыжка в длину с места. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Бег 100 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 13.5;  «4» - 14.0;  «3» - 14.3;  ***Девочки –***  «5» - 16.5;  «4» - 17.0;  «3» - 17.5; | 13.09 |  |  | |
| 6 | Прыжок в длину  Длину с места на результат. Отталкивание | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Отталкивание. Челночный бег 5х10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину с места на максимальный результат. | Прыжки в длину с места:  Мальчики:  «5»-220см  «4»-200см  «3»-184см  Девочки:  «5»-200см  «4»-180см  «3»-159см | 13.09 |  |  | |
| 7 | Челночный бег. | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Челночный бег 5х10м. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Биохимические основы прыжков. | Уметь совершать прыжок в длину с места на максимальный результат. | Текущий | 15.09 |  |  | |
| 8 | Челночный бег 5х10м. На результат. | 1 | Контрольный | Челночный бег 5х10м. На результат. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Специальные беговые упражнения. Сдача тестовых нормативов. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. | Уметь совершать координационные действия. | Челночный бег 5х10м.  Мальчики:  «5»-12.7  «4»-12.9  «3»-13.1  Девочки:  «5»-14.6  «4»-15.0  «3»-15.2 | 18.09 |  |  | |
| 9 | Тестовые нормативы | 1 | Комплексный | Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к кроссу 1000метров. Сдача тестовых нормативов. | Уметь пробегать дистанцию 1000м. С максимальной скоростью. | Текущий | 20.09 |  |  | |
| 10 | Метание  Кросс 1000 метров на результат | 1 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Кросс 1000метров на результат. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь метать мяч на дальность с разбега.  Уметь пробегать дистанцию 1000 метров с максимальной скоростью. | Кросс 1000м.  Мальчики:  «5»-3.50  «4»-4.00  «3»- 4.10  Девочки:  «5»-4.00  «4»-4.20  «3»-4.30 | 22.09 |  |  | |
| 11 | Биохимиче-  ская основа метания. | 1 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Кросс 1000метров на результат. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь метать мяч на дальность с разбега.  Уметь пробегать дистанцию 1000 метров с максимальной скоростью. | Кросс 1000м.  Мальчики:  «5»-3.50  «4»-4.00  «3»- 4.10  Девочки:  «5»-4.00  «4»-4.20  «3»-4.30 | 25.09 |  |  | |
| 12 | Метание гранаты из различных положений. | 1 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Комплекс ОФП. Сдача тестовых нормативов. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Отжимания в упоре лежа - мальчики, от скамейки - девочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Поднимание туловища из положения лежа:  Мальчики:  «5»-50 раз  «4»-45 раз  «3»-40 раз  Девочки:  «5»-35 раз  «4»-30 раз  «3»25 раз | 27.09 |  |  | |
| 13 | Метание гранаты на дальность Наклон из положения сидя. | 1 | Контрольный | Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача тестовых нормативов. Наклон из положения сидя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | **Уметь** метать гранату на дальность | ***Мальчики*** –  «5» - 32 м;  «4» - 28 м;  «3» - 26 м;  ***Девочки*** –  «5» - 26 м;  «4» - 20 м;  «3» - 16 м; | 29.09 |  |  | |
| 14 | Бег по пересечённой местности.  Подтягивания | 1 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры .Сдача тестовых нормативов. Подтягивания на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. Подготовка к сдаче тестовых нормативов ГТО. Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствие | Подтягива-  ние  Мальчики:  «5»-11 раз  «4»- 9 раз  «3»-6 раз  Девочки:  «5»- 15 раз  «4»-12 раз  «3»-7 раз | 02.10 |  |  | |
| 15 | Преодоление горизонталь  ных препят-  ствий. Спе-  циальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Сдача тестовых нормативов. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Текущий | 06.10 |  |  | |
| 16 | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Сдача тестовых нормативов. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Текущий | 06.10 |  |  | |
| 17 | Бег на результат 3000 м | 1 | Контрольный | Бег на результат 3000 м  (мальчики), 2000 м (девочки). Подготовка к сдаче тестовых нормативов ГТО. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в  равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | ***Мальчики*** –  «5» - 13.50;  «4» - 14.50;  «3» - 15.50;  ***Девочки*** –  «5» -10.10;  «4» - 11.00;  «3» - 12.00; | 09.10 |  |  | |
| ***Баскетбол (9)*** | | | | | | | | | | |
| 18 | Баскетбол | 1 | Комбинирован-  ный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 11.10 |  |  | |
| 19 | Передачи мяча различ-  ными спосо-  бами на месте | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 13.10 |  |  | |
| 20 | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 16.10 |  |  | |
| 21 | Бросок мяча в движении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. . | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 18.10 |  |  | |
| 22 | Быстрый прорыв | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 20.10 |  |  | |
| 23 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 23.10 |  |  | |
| 24 | Зонная защита | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 25.10 |  |  | |
| 25 | Бросок мяча в прыжке. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 27.10 |  |  | |
| 26 | Тактико-технические действия | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 30.10 |  |  | |
| **Гимнастика (12ч)** | | | | | | | | | | |
| ***27*** | Висы и упоры. Опорный прыжок | 1 | Комбинированный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | Текущий | 01.11 |  |  | |
| 28 | Подтягивание на низкой перекладине. | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | Текущий | 10.11 |  |  | |
| 29 | Основы ритмической гимнастики. | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | Текущий | 13.11 |  |  | |
| 30 | Силовые способности. | 1 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | Текущий | 15.11 |  |  | |
| 31 | Базовые шаги аэробики. | 1 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики | Текущий | 17.11 |  |  | |
| 32 | Упражнения на координацию | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики | Текущий | 20.11 |  |  | |
| ***33*** | Комбинация из нескольких разученных элементов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *Мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики | Текущий | 22.11 |  |  | |
| ***34*** | Подтягивание на низкой перекладине | 1 | Контрольный | *Мальчики*  Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норматива ГТО. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации.. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату | Подтягива-  ние  ***Мальчики*** –  «5» - 11;  «4» - 9;  «3» - 7;  Лазание 6 м:  «5» -11 с;  «4» - 13 с;  «3» - 15 с;  ***Девочки:-***  Подтягивание  «5» - 13;  «4» - 11;  «3» - 7;  Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики | 24.11 |  |  | |
| 35 | Акробатиче-  ские упражне-  ния, лазание. | 1 | Комплексный | *Мальчики*  Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | Текущий | 27.11 |  |  | |
| 36 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | *Мальчики*  Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | Текущий | 29.11 |  |  | |
| 37 | Акробатические элементы | 1 | Совершенствование ЗУН | *Мальчики*  Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | Текущий | 01.12 |  |  | |
| 38 | Комбинации 5 элементов, опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | *Мальчики*  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | Текущий | 04.12 |  |  | |
| ***Баскетбол (9)*** | | | | | | | | | | |
| 39 | Баскетбол | 1 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 06.12 |  |  | |
| 40 | Передачи мяча различными способами на месте | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 08.12 |  |  | |
| 41 | Бросок мяча в движении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 11.12 |  |  | |
| 42 | Бросок мяча в прыжке | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 13.12 |  |  | |
| 43 | Зонная защита | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 15.12 |  |  | |
| 44 | Тактико-технические действия | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 18.12 |  |  | |
| 45 | Ведение мяча с сопротивле-  нием | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 20.12 |  |  | |
| 46 | Передачи мяча различ-  ными спосо-  бами в движе-  нии с сопро-  тивлением | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | Текущий | 22.12 |  |  | |
| 47 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) | 1 | Комбинирован-  Ный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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.. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 25.12 |  |  | |
| **Лыжная подготовка (22ч)** | | | | | | | | | | |
| 48 | ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 27.12 |  |  | |
| **II полугодие- 57ч.** | | | | | | | | | | |
| 49 | Спуск в стойке устойчивости | 1 | Совершенствование ЗУН | Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 12.12 |  | |  |
| 50 | Спуск с преодолением встречного склона. | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 15.01 |  | |  |
| 51 | Техника способов передвижения на лыжах | 1 | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 17.01 |  | |  |
| 52 | Преодоление встречного склона | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 19.01 |  | |  |
| 53 | Специальная выносливость | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 22.01 |  | |  |
| 54 | Классические ходы | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 24.01 |  | |  |
| 55 | Спуски и подъемы | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 26.01 |  | |  |
| 56 | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 29.01 |  | |  |
| 57 | Техника выполнения отталкивания руками в переходе через один шаг. | 1 | Обучающий  Совершенствование ЗУН | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 31.01 |  | |  |
| 58 | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук | 1 | Комбинированный  Контрольный | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона. | 02.02 |  | |  |
| 59 | Отталкивание ногой в переходе через один шаг | 1 | Комбинированный  Контрольный | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона. | 05.02 |  | |  |
| 60 | Контрольный норматив на дистанции  (классический ход) | 1 | Комбинированный | Передвижение на дистанции  5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 07.02 |  | |  |
| 61 | Передвижение на дистанции 5 км  (классический ход) | 1 | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции  5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | ***Юноши***  «5» - 26.00;  «4» - 27.30;  «3» - 29.30;  ***Девушки***  «5» - 16.30;  «4» - 17.00;  «3» - 18.00; | 09.02 |  | |  |
| 62 | Наклон туловища в переходе со свободным движением рук. | 1 | Комбинирован-  Ный | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 12.02 |  | |  |
| 63 | Техника способов передвиженияСогласован  ность дви-  жений. | 1 | Комбинирован-  ный | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 14.02 |  | |  |
| 64 | Передвиже-  ние на дис-  танции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | 1 | Комбинирован-  ный | Передвижение на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 16.02 |  | |  |
| 65 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | 1 | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | ***Юноши***  «5» - 23.00;  «4» - 24.00;  «3» - 25.30;  ***Девушки***  «5» - 15.30;  «4»16.00;  «3»17.30; | 19.02 |  | |  |
| 66 | Техника способов передвижения на лыжах | 1 | Комбинирован-  ный | Выполнение перехода со свободным движением рук. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | 21.02 |  | |  |
| 67 | Выполнение перехода со свободным движением рук. | 1 | Контрольный | Выполнение перехода со свободным движением рук. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения. | 26.02 |  | |  |
| 68 | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) | 1 | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход). Подготовка к сдаче норматива ГТО. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | 26.02 |  | |  |
| 69 | Игры на лыжах | 1 | Комбинированный | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) . Подготовка к сдаче норматива ГТО. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | 28.02 |  | |  |
| **Волейбол (13ч)** | | | | | | | | | | |
| 70 | Приём с подачи в зону 3 | 1 | Урок повторения и обобщения | Повторение и закрепление приёма с подачи в зону 3, второй передачи в зоны 2 и 4, верхней передачи. | **Знать** технику выполнения прямого нападающего удара | Текущий | 02.03 |  |  | |
| 71 | Верхняя передача. | 1 | Урок повторения и обобщения | Повторение и закрепление приёма с подачи в зону 3, второй передачи в зоны 2 и 4, верхней передачи. | **Знать** технику выполнения прямого нападающего удара | Текущий | 05.03 |  |  | |
| 72 | Блокирование и нападающий удар | 1 | Урок повторения и обобщения | Совершенствование блокирования и нападающего удара | **Уметь** выполнять основные приёмы волейбола | Текущий | 07.03 |  |  | |
| 73 | Основные приёмы волейбола | 1 | Урок повторения и обобщения | Совершенствование блокирования и нападающего удара | **Уметь** выполнять основные приёмы волейбола | Текущий | 12.03 |  |  | |
| 74 | Верхняя прямая подача в прыжке | 1 | Урок повторения и обобщения | Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар, блокирование и страховка при выполнении блокирования и нападающего удара. | **Знать** технику выполнения подачи в прыжке, нападающего удара и блокирования. | Текущий | 12.03 |  |  | |
| 75 | Техника  нападающего удара | 1 | Урок повторения и обобщения | Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар, блокирование и страховка при выполнении блокирования и нападающего удара. | **Знать** технику выполнения подачи в прыжке, нападающего удара и блокирования. | Текущий | 14.03 |  |  | |
| 76 | Тренировочная игра | 1 | Урок-игра | Учебно-тренировочные игры с заданиями | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | 16.03 |  |  | |
| 77 | Учебная игра | 1 | Урок-игра | Учебно-тренировочные игры с заданиями | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | 19.03 |  |  | |
| 78 | Групповой блок. | 1 | Совершенствование пройденного материала | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Групповой блок. Взаимодействие игроков в защите. | **Уметь** ставить одиночный и групповой блок. | Текущий | 21.03 |  |  | |
| 79 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | Совершенствование пройденного материала | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Групповой блок. Взаимодействие игроков в защите. | **Уметь** ставить одиночный и групповой блок. | Текущий | 02.04 |  |  | |
| 80 | Прямой и боковой нападающие удары. | 1 | Совершенствование пройденного материала | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой и боковой нападающие удары. Учебная игра.  Терминология игры в волейбол | **Уметь** применять блок и нападающий удар как в учебной игре. | Текущий | 04.04 |  |  | |
| 81 | Терминология игры в волейбол | 1 | Совершенствование пройденного материала | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой и боковой нападающие удары. Учебная игра.  Терминология игры в волейбол. | **Уметь** применять блок и нападающий удар как в учебной игре. | Текущий | 06.04 |  |  | |
| 82 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | Урок- игра | Учебная игра в волейбол с совершенствование подач, передач мяча и приёма после выполнения подачи мяча. | **Уметь**  Играть в волейбол по правилам ФИВА | Итоговый | 09.04 |  |  | |
| ***Элементы единоборств (9)*** | | | | | | | | | | |
| 83 | Стойки и передвижения в стойке | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.  Борьба за предмет. Перетягивание в парах | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | 11.04 |  |  | |
| 84 | Захваты рук и туловища. | 1 | Комплексный | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.  Борьба за предмет. Перетягивание в парах | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | 13.04 |  |  | |
| 85 | Освобождение от захватов. | 1 | Комплексный | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | 16.04 |  |  | |
| 86 | Приемы борьбы за выгодное положение | 1 | Комплексный | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. «Бой петухов». | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | 18.04 |  |  | |
| 87 | Упражнения по овладению приемами страховки | 1 | Комплексный | Виды единоборств Упражнения в парах. Приемы страховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | 20.04 |  |  | |
| 88 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 | Комплексный | Виды единоборств Упражнения в парах. Приемы страховки. Подвижные игры | Уметь демонстриро-  Вать физические кондиции | Текущий | 23.04 |  |  | |
| 89 | Приемы борьбы лежа и стоя | 1 | Урок изучения нового  Материала | Виды единоборств. Упражнения в парах. Приемы страховки. Приемы единоборств. Подвижные игры «Сила и ловкость» Гигиена борца | Корректировка техники исполнения | Текущий | 25.04 |  |  | |
| 90 | Координационные и кондиционные способности | 1 | Комбинирован-  Ный | Влияние занятий единоборствами на организм человека.  Приемы страховки. Приемы единоборств. Подвижные игры «Борьба двое против двоих». | **Уметь** демонстрировать физические кондиции | Текущий | 27.04 |  |  | |
| 91 | Виды самостраховок | 1 | Комбинирован-  ный | Приемы страховки. Приемы единоборств. Подвижные игры. | **Уметь** правильно выполнять самостраховку | Текущий | 30.04 |  |  | |
| 92 | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин | 1 | Комплексный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин).Подготовка к сдаче норматива ГТО. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Текущий | 02.05 |  |  | |
| 93 | Бег на выносливость | 1 | Контрольный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Подготовка к сдаче норматива ГТО. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Бег  ***Мальчики*** –  «5» - 13.50;  «4» - 14,50;  «3» - 15,50;  ***Девочки –***  «5» - 10,10;  «4» - 11.30;  «3» - 12.00; | 04.05 |  |  | |
| 94 | Спринтерский бег, прыжок в высоту | 1 | Комплексный | Низкий старт 30,60 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** пробегать 30, 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | Бег 60м.  Мальчики:  «5»-8.6  «4»- 9.0  «3»- 9.1  Девочки:  «5»- 8.9  «4»- 9.1  «3»-9.4 | 07.05 |  |  | |
| 95 | Дозирование нагрузки при занятиях бегом | 1 | Комплексный | Низкий старт 30,60 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** пробегать 30, 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | Бег 60м.  Мальчики:  «5»-8.6  «4»- 9.0  «3»- 9.1  Девочки:  «5»- 8.9  «4»- 9.1  «3»-9.4 | 07.05 |  |  | |
| 96 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Сдача тестовых нормативов. | **Уметь**  прыгать в высоту с 11-13 шагов | Текущий | 11.05 |  |  | |
| 97 | Сдача тестовых нормативов. | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Сдача тестовых нормативов. | **Уметь**  прыгать в высоту с 11-13 шагов | Тестирова-  ние | 14.05 |  |  | |
| 98 | Челночный бег 5х10м. | 1 | Комплексный | Кросс 1000м. Челночный бег 5х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Сдача тестовых нормативов. | **Уметь** пробегать1000 м с максимальной скоростью. | Тестирова-  ние | 16.05 |  |  | |
| 99 | Кросс 1000м | 1 | Комплексный | Кросс 1000м. Челночный бег 5х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Сдача тестовых нормативов. | **Уметь** пробегать1000 м с максимальной скоростью. | Тестирова-  ние | 18.05 |  |  | |
| 100 | Метание гранаты из различных положений | 1 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. Подготовка к сдаче норматива ГТО. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств  Сдача тестовых нормативов. | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 21.05 |  |  | |
| 101 | Метание на дальность | 1 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. Подготовка к сдаче норматива ГТО. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств  Сдача тестовых нормативов. | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | ***Мальчики*** –  «5» - 32 м;  «4» - 26 м;  «3» - 22 м;  ***Девочки –***  «5» - 18 м;  «4» - 13 м;  «3» - 11 м; | 23.05 |  |  | |
| 102 | Сдача тестовых нормативов. | 1 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. Подготовка к сдаче норматива ГТО. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств  Сдача тестовых нормативов. Развитие ловкости и координации | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Тестирова-  ние | 25.05 |  |  | |
| 103 | Кроль на груди | 1 | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. | Уметь: проплывать одним из способов плавания | Текущий | 28.05 |  |  | |
| 104 | Кроль на спине | 1 | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. | Уметь:  Проплывать одним из способов плавания | Текущий | 28.05 |  |  | |
| 105 | Брасс | 1 | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Старты. Повороты. | Уметь:  Проплывать одним из способов плавания | Текущий | 30.05 |  |  | |