**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 ЗУНКонтрольный  | 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»- 9.1Девочки:«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 длинуДлину 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»-184смДевочки:«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»-13.1Девочки:«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»- 4.10Девочки:«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»- 4.10Девочки:«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 разДевочки:«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-ниеМальчики:«5»-11 раз«4»- 9 раз«3»-6 разДевочки: «5»- 15 раз«4»-12 раз«3»-7 раз | 02.10 |  |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | ОбучающийСовершенствование 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 | КомбинированныйКонтрольный | 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 | КомбинированныйКонтрольный | 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 передвиженияСогласованность 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 |  Техниканападающего 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»- 9.1Девочки:«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»- 9.1Девочки:«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 качествСдача 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 качествСдача 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 качествСдача 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 |  |  |