# Поурочное тематическое планирование 10 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1-2 | ***Лёгкая атлетика(12 часов).*** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Спринт. Тестирование. Игры и эстафеты. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. Контроль двигательных навыков. | Инструктаж по ТБ. Основные принципы современной системы физического воспитания. ОРУ. Равномерный бег 3-4 мин. Линейные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику эстафетного бега;  - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью. | Тестирование в беге на 30м. Ю.4.8-5.0-5.3сек.  Д.5.1-5.3-5.7сек.(2). | Комплекс УГГ.  Прыжки в длину с места. |  |  |
| 3 | ОРУ. Спринт. Прыжки в длину. Тестирование. Игры и эстафеты. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Линейные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику эстафетного бега;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в прыжках в длину с места Ю:200-195-190см;  Д:185-178-170см | Комплекс УГГ. |  |  |
| 4-6 | ОРУ. Спринт. Прыжки. Метание. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 6-8 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты. на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания гранаты на дальность.  Уметь:  -выполнять бег на 100м с максимальной скоростью;  -выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с разбега;  -выполнять технику метания гранаты на дальность. | Контрольный учет бега на 100м. Ю:14.5-14.9-15.5сек. Д:16.5-17.0-17.8сек(6) | Комплекс УГГ. Беговые и прыжковые упражнения |  |  |
| 7-8 | ОРУ. Спринт. Прыжки. Метание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 9-10 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания гранаты на дальность.  Уметь:  - выполнять прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние;  -выполнять технику метания гранаты на дальность. | Контрольный учет в прыжках в длину с разбега Ю:440-400-340см, Д:375-340-300см(8). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 9-12 | ОРУ. Метание гранаты. Стайерский бег. Игры и эстафеты. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 11-12 мин. Метание гранаты на дальность способом из-за спины через плечо. Линейные эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Знать:  -технику и тактику длительного бега.  Уметь:  -выполнять бег 2000м (девушки) и 3000 м (юноши) с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на дальность способом из-за спины через плечо. | Контрольный учёт метания гранаты. Ю:32-26-22м, Д:18-13-11м (11); кросс Ю:13.30-14.30-15.00мин, Д:10.10-11.40-12.40 мин. (12) | Комплекс УГГ.  Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 13-16 | ***Мини-футбол (4часа).*** | ОРУ. Техника безопасности и правила игры. | 4 | Закрепление новых знаний. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар головой в прыжке с разбега. Остановка мяча грудью. Отбор мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в мини-футбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять технику удара по мячу;  -выполнять технику остановки мяча;  -осуществлять отбор мяча;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. Ю.:9.6-10.0-10.3сек.; Д.:10.4-10.8-11.0сек.(16). | Комплекс УГГ.  Поднимание туловища. Тест на гибкость. |  |  |
| 17-18 | ***Баскетбол (11 часов).*** | Основы знаний. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Учебно-тренировочная игра. Развитие гибкости и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять ловлю высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита ;  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек;  -выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость. | Тестирование в поднимании туловища. Ю:50-45-35р. Д.:35-30-20р.(17). Тест на гибкость. Ю.:+11+9+6 см. Д.:+18+15+11см.(18) | Комплекс УГГ.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 19-20 | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Штрафной бросок. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять ловлю высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита ;  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек;  -выполнять штрафной бросок;  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тестирование в прыжках через скакалку. Ю.125-118-110 р.;Д.:130-123-115р.(19).  Контрольное упражнение: ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита (4 попытки)(20). | Комплекс УГГ.  Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. |  |  |
| 21-22 | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Штрафной бросок. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек;  -выполнять штрафной бросок;  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на максимальное расстояние. | Тестирование в метание мяча весом 1 кг. Ю:795-600-480см.; Д.:560-470-405см.(21). Контрольное упражнение: передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек.Ю:30-27-25р.Д:26-24-20р.(22). | Комплекс УГГ.  . |  |  |
| 23-24 | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Штрафной бросок. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять штрафной бросок;  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. | Контрольное упражнение: штрафной бросок Ю:6-5-4р. Д:5-4-3р(23). Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения.Ю:8-7-6р. Д:5-4-2р(24). | Комплекс УГГ.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 25-27 |  | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  -выполнять игровую деятельность. | Тестирование в подтягивании Ю.:10-8-7р.; Д.:12-10-8р. (25). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-30 | ***Гимнастика (14 часов).*** | Основы знаний. Строй. ОРУ. Акробатика. Перекладина. Брусья. Равновесие. Лазание. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки. Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие (90см)(юн). Стойка на голове и руках силой (юн). Кувырки в парах (юн). Кувырок вперёд с мячом (дев). Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн).Лазание по канату без помощи ног (юн). Упражнения в равновесии (дев). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять длинный кувырок через препятствие (90см)(юн);  -выполнять стойку на голове и руках силой (юн);  -выполнять кувырки в парах (юн);  -выполнять упражнения в равновесии (дев);  -выполнять акробатические элементы (дев). | Контрольное упражнение: длинный кувырок через препятствие (90см)(юн) (29). Стойка на голове и руках силой (юн)(30). Кувырок вперёд с мячом (дев)(30)-техника выполнения. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 31-32 | Основы знаний. Строй. ОРУ. Акробатика. Перекладина. Брусья. Равновесие. Лазание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие (90см)(юн). Стойка на голове и руках силой (юн). Кувырки в парах (юн). Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн).Лазание по канату без помощи ног (юн). Упражнения в равновесии (дев). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять лазание по канату без помощи ног (юн) ;  -выполнять акробатическое соединение из 5 элементов;  -выполнять кувырки в парах (юн);  -выполнять упражнения в равновесии (дев);  -выполнять акробатические элементы (дев). | Контрольное упражнение: кувырки в парах (юн) (31). Упражнения в равновесии (дев)(31). Акробатическое соединение (5элементов) (32)-техника выполнения. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 33-34 | Основы знаний. Строй. ОРУ. Акробатика. Перекладина. Брусья. Лазание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие (90см)(юн). Стойка на голове и руках силой (юн). Кувырки в парах (юн). Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Лазание по канату без помощи ног (юн). Упражнения в равновесии (дев). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять лазание по канату без помощи ног (юн);  -выполнять подъём в упор силой, переворотом (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять из виса прогнувшись выход в сед (юн). | Контрольное упражнение: лазание по канату без помощи ног (юн)-техника выполнения(33). Подъём в упор силой, переворотом Ю:3-2-1раз(34). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 35-36 |  | Основы знаний. Строй. ОРУ. Перекладина. Брусья. Кольца. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Размахивания в упоре на руках, кистях (юн). Соскок махом назад из упора на кистях (юн). Вис согнувшись, прогнувшись (юн). Размахивания в висе на кольцах-соскок махом назад (юн). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять размахивания в упоре на руках, кистях (юн);  -выполнять соскок махом назад из упора на кистях (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять из виса прогнувшись выход в сед (юн). | Контрольное упражнение: из размахиваний соскок назад (юн) (35). Из виса прогнувшись выход в сед (юн) -техника выполнения (36). | Комплекс УГГ.  Прыжок в длину с места. |  |  |
| 37-41 | Основы знаний. Строй. ОРУ. Брусья. Кольца. Тестирование | 5 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Полоса препятствий. Размахивания в упоре на руках, кистях (юн). Соскок махом назад из упора на кистях (юн). Вис согнувшись, прогнувшись (юн). Размахивания в висе на кольцах-соскок махом назад (юн). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять размахивания в упоре на руках, кистях (юн);  -выполнять соскок махом назад из упора на кистях (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять соединение из 3-4 элементов на разновысоких брусьях (дев);  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: соединение из 3-4 элементов на разновысоких брусьях (дев).  -техника выполнения (37). Тестирование в прыжках в длину с места Ю:200-195-190см;  Д:185-178-170см (41). | Челночный бег 4\*9м.  Поднимание туловища. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 мин.  Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 42-48 | ***Настольный теннис (7 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 7 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности и правила игры в настольный теннис. Правила парной игры. Подача слева, справа. Накат справа, слева. Учебная игра. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в настольный теннис.  Уметь:  -выполнять изученные технические элементы в настольном теннисе;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  --выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  --выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  --выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Тестирование в челночном беге 4\*9м.  Ю.:9.6-10.0-10.3сек.; Д.:10.4-10.8-11.0сек.(42).  Поднимание туловища. Ю:50-45-35р. Д.:35-30-20р.(43). Тест на гибкость. Ю.:+11+9+6 см.Д:+18+15+11см.(44)  Прыжки через скакалку. Ю.125-118-110 р.;Д.:130-123-115р.(45).  Метание мяча весом 1 кг. Ю:795-600-480см.; Д.:560-470-405см.(46). Подтягивание Ю.:10-8-7р.; Д.:12-10-8р. (47). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 49 | ***Волейбол (14 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 50-51 | ***Лыжная подготовка (16 часов).*** | Основы знаний. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. Температурный режим. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки;  -температурный режим;  Уметь:  -оказывать медицинскую помощь при обморожении;  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 52 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 53-54 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 55 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 56-57 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 58 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками. | Контрольное упражнение передача мяча сверху двумя руками над собой. Ю:30-25-20р; Д:26-22-15р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 59-60 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов;  -проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение лыжные гонки на 2км. Ю:10.00-11.00-12.30мин; Д:12.00-12.30-13.30мин.(59) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 61 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять нижнюю передачу мяча над собой двумя руками. | Контрольное упражнение передача мяча снизу двумя руками над собой. Ю:25-20-15р; Д:22-18-10р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 62-63 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски и торможения. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Контрольное упражнение переход с одного хода на другой(62). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 64 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять передачи мяча в парах через сетку;  -выполнять чередование передач мяча над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 65-66 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски и торможения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять спуски и торможения;  -выполнять технику конькового хода. | Контрольное упражнение спуски и торможения (65). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 67 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах через сетку. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять передачи мяча в парах через сетку;  -выполнять чередование передач мяча над собой;  -выполнять встречную передачу мяча в колоннах через сетку. | Контрольное упражнение чередование передач мяча сверху-снизу двумя руками над собой. Ю:22-20-18раз. Д:20-15-10раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 68-69 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять технику конькового хода;  -проходить дистанцию 3 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение лыжные гонки на 3км. Ю:15.30-16.30-18.00мин; Д:18.40-19.30-20.30мин.(68) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 70 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах через сетку. Передачи в четвёрках. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять передачи мяча в парах через сетку;  -выполнять чередование передач мяча над собой;  -выполнять встречную передачу мяча в колоннах через сетку;  -выполнять передачи в четвёрках. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 71-72 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим;  Уметь:  -выполнять технику конькового хода;  -проходить дистанцию 5 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение лыжные гонки на 5км. Ю:25.30-26.45-28.00мин; Д:36.40-37.10-38.30мин.(72) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 73-74 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах через сетку. Передачи в четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять передачи мяча в парах через сетку;  -выполнять чередование передач мяча над собой;  -выполнять встречную передачу мяча в колоннах через сетку;  -выполнять передачи в четвёрках;  -выполнять верхнюю прямую подачу. | Контрольное упражнение передача мяча в парах через сетку. Ю:40-35-30р; Д:30-25-15р (73); встречная передача мяча в колоннах Ю:30-20-15р; Д:20-15-10р (74). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 75-76 | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Передачи в четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять передачи в четвёрках;  -выполнять верхнюю прямую подачу;  -выполнять нападающий удар;  -осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение передачи мяча в четвёрках через сетку. Ю:25-20-15р; Д:20-15-10р (75); верхняя прямая подача(6 раз)Ю:3-2-1р; Д:2-1-0р (76). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 77-78 | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Знать:  - Правила игры в волейбол.  Уметь:  -выполнять нападающий удар;  -осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение нападающий удар (6 раз). Ю:3-2-1р; Д:3-2-1р (77). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 79-81 | ***Лёгкая атлетика (18 часов).*** | Основы знаний. Строй. ОРУ. | 3 | Закрепление новых знаний. | Влияние образа жизни на состояние человека. Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Равномерный бег 4-5 минут. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности на уроках лёгкой атлетики;  -влияние образа жизни на состояние здоровья.  Уметь:  -контролировать нагрузку с помощью ЧСС;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 82-84 | Основы знаний. Строй. ОРУ. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5-6 минут. Стартовый разгон с преследованием. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности на уроках лёгкой атлетики;  Уметь:  -контролировать нагрузку с помощью ЧСС;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом на максимальную высоту. | Контрольное упражнение прыжок в высоту с разбега Ю:135-130-125см. Д:115-110-105см (84). | Комплекс УГГ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 85-86 | Основы знаний. Строй. ОРУ. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 7 минут. Стартовый разгон с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 30 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в беге на 30м. Ю:4.8-5.0-5.3сек. Д:5.1-5.3-5.7сек (85). Прыжки в длину с места М:200-195-190см;  Д:185-178-170см (86). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 87-88 | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5-6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100 и 300 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 100 м с максимальной скоростью;  -выполнять бег на 300 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | Контрольное упражнение бег 100м. Ю:14.5-14.9-15.5сек. Д:16.5-17.0-17.8сек (87). Контрольное упражнение бег 300м. Д:0.57-1.02-1.05мин (88). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 89-90 |  | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 500 м с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на дальность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | Контрольное упражнение бег 500м. Ю:1.30-1.40-1.45мин. (89). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 91-92 | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5-9 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 1000 м с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на дальность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение бег 1000м. Ю:3.40-3.50-4.10мин. (91). прыжок в длину с разбега способом согнув ноги Ю:440-400-340см; Д:375-340-300см (92). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 93-96 | Основы знаний. ОРУ. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 2 и 3км с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение метание гранаты Ю:32-26-22м; Д:18-13-11м (95).Кросс Ю (3 км):13.30-14.30-15.00 мин. Д (2 км): 10.10-11.40-12.40 мин(96). прыжок в длину с разбега способом согнув ноги Ю:440-400-340см; Д:375-340-300см (92). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9 м. Поднимание туловища. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 97-100 | ***Мини-футбол (9 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Обманные движения. Тактика защиты. Тактика нападения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:  - правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять челночный бег с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  --выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Челночный бег. Ю:9.6-10.0-10.3 сек; Д:10.4-10.8-11.0сек(97). Поднимание туловища. М:50-45-35р. Д.:35-30-20р.(98). Тест на гибкость. М.:+11+9+6 см. Д.:+18+15+11см.(99).  Прыжки через скакалку. М.125-118-110 р.;Д.:130-123-115 р.(100). | Комплекс УГГ. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 101-105 |  | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 5 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Обманные движения. Тактика защиты. Тактика нападения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:  - правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Метание мяча весом 1 кг. М:795-600-480см.; Д.:560-470-405см.(101). Подтягивание. М.:10-8-7р.; Д.:12-10-8р. (102). | Комплекс УГГ. |  |  |