**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока  № урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  Спринтер  ский бег, прыжки в длину.  Челночный бег 3х10м,  Бег100м | Вводный  1-2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях на спортивной площадке и на уроках легкой атлетики. Медленный бег 6-8 минут. Низкий старт до 40 м. -3-4разаСтартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 100 м с низкого старт  Знать требования по технике безопасности  на уроках легкой атлетики. | Текущий | К№1  Бег до10-15 минут, отжимание Д.-8-12-16.Ю.20-30-40раз | 2.09-4.09 |  |
| Комплексный  3 | Медленный бег 6-8минутНизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 100 м с низкого старта передавать эстафетную палочку. | Текущий | К№1  Бег15-20минут подтягивание-8-15  Д.-7-20раз | 6.09 |  |
| Комплексный  Учетный  4 | Медленный бег 10минут. Низкий старт до 40 м.х3-5раз. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег по 50м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Прыжки в длину с места. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку. | Контрольны  Бег 30м  Д4.8-5.9-6.1  Ю4.4-5.1-5.3 | К№1.  Специальные беговые упражнения | 9.09 |  |
| Учетный  Комплексный  5 | Бег 10минут, ОРУ, СБУ, бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.  Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м.  Выполнение комплекса №1 домашнего задания | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Контрольн.  Д.«5» – 16,5;  «4» – 17,0;  «3» – 17,5  Ю.-13.5-14.0-14.3 | К№1 Упражнения разминки для легкой атлетики.  Биохимические основы бега. | 11.09 |  |
| Метание гранаты.  Прыжки.  Равномерн.  бег | Изучение нового  материала  6 | Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места на  результат. Челночный бег. 3Х10м на результат.  Метание гранаты с места. Техника безопасности.  Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость. | **Уметь** прыгать в длину с  места, выполнять челночный бег, метать гранату с места. | Д.-210-(170-190)-160  Ю,-230-(206-220)-180 Чел.бег 3х10м  Ю-7.3-(8.0-7.6)-8.2 Д.-8.4-(9.3-8.7)-9.7 | К №1  Прыжки с места -10 раз,  Бег до 30 минут, отжимание 8-40 раз. | 13.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка  Метание гранаты прыжки с места. | 7  Изучение но-  вого материала  Учетный | Бег 12-15минут, ОРУ, СБУ, ТБ.метание гранаты с места,  Челночный бег 3х10м на результат, бег 3разах30м  прыжки в длину с места-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость. | Уметь метать гранату  с места, знать технику выполнения метания гранаты и ТБ. | Контрольный  Челночный бег 3х10м  Ю.-7.4-8.0-8.6  Д-8.3-8.8-.9.6 | К №1 бег до20 минут, пистолет 10-  20 раз | 16.09 |  |
| 8  Учетный  Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.10х10м.Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с места .Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в  длину  с 13–15 беговых  шагов, метать гранату с места. | .  Контрольный  СБУ техника  выполнения. | К № 1  Прыжки со скакалкой  300- 600раз | 18.09 |  |
| Учетный  комплексный  9 | Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег 4раза х100м.  Метание гранаты с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, наклоны вперед из исходного положения сидя и стоя. | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов,  выполнять эстафетный бег, прыгать в длину с разбега, метать гранату  с разбега, выполнять эстафетный бег. | Прыжок в длину с разбегаД  «5» – 380;  «4» – 360;  «4» – 340  Ю-440-400-  340м | К №1  Бег до 20- 30 минут,  отжимания8-40раз | 20.09 |  |
| Метание гранаты  Бег на выносливость  Челночный бег 10х10м  Прыжки.  РДК  Метание  Гранаты  Прыжки с  места, прыжки  со  скакалкой. | 10  Учетный  Комплексный | Бег 10 минут, ОРУ, СБУ. ТБ. Метание гранаты на технику.  Бег 6минут на результат.  Упражнения для развития силы, гибкости, прыгучести, координации. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать гранату  с места, знать основы метания, пробегать 6минут по нормативам. | Контрольный  Бег 6минут  Д1300-1100-  900м  Ю-1500-1300-  1100м | К №1  Приседание  30 -100раз  Бег20минут | 23.09 |  |
| 11  Учетный.  Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег10х10м Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений | Контрольный  Челночный бег10х10м  Ю26-28-30с | К №1  Поднимание прямых ног  20-50 раз | 25.09 |  |
| 12  Учетный | Бег 10 минут. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места, прыжки со скакалкой,  Поднимание туловища 20-80, отжимание 8-40.  Упражнения на гибкость | **Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений, прыгать  На скакалке2-4 минуты | Контрольный  Д«5» – 23 м;  «4» – 20 м;  «3» – 12 м  Ю.38-32-26 | К № 1  Отжимание  10-40 раз, бег 20-30 минут | 27.09 |  |
| Кроссовая  подготовка,  спортивные  игры.  РДК | Учетный  Комплексный  13 | Бег 6минут, ОРУ, СБУ, бег 2000м на результат.  Подтягивание, игра в волейбол, футбол. РДК. | **Уметь пробегать 2000м -Д, 3000м- Ю. на результат.** | Контрольный  Д-2000м  10.10-11.40-  12.40; Ю.-3000м  13.50-14.50-15.50 | К №1  Бег 20-30 минут,  Подтягивание  8-12раз –Юн  7-20 –Д. | 30.09 |  |
| Кроссовая  подготовка | Учетный  14 | Бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег3000м (Д), 5000м (Ю) без учета времени в равномерном темпе. РДК, игры. | **Уметь пробегать в равномерном темпе**  **20 -25 минут.** | Контрольный  Бег на выносливость  3000м- Д  5000м –Юн. | К №1  Бег 20-25минут в равномерном темпе | 2.10 |  |
| Кроссовая  подготовка | Учетный  Комплексный 15 | Бег 6минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м,  Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол. | **Уметь пробегать 1000м на**  **результат** | Контрольный  1000м  Д-4.30-5.00-  6.00  Юн.-3.30-3.40-3.55 | К №1  Отжимание 8-40раз  Прыжки со скакалко500- 1000раз | 4.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол  9 часов  Техника безопасно-  сти на занятиях  баскет-  болом.  Ведение мяча с изменением  высоты  отскока  Передачи мяча в тройках в движении  Бросок мяча двумя руками от головы,  Штрафной бросок | Изучение нового  материала.  Комплекс-  ный  16  Учетный  17  Комплекс-  ный  Учетный  18  Учетный  Комплекс-  ный  19 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Бег 8минут с ведением мяча. ОРУ с баскетбольными мячами Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия | Контрольный  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | К №1  Выпрыгивание из приседа  15-40раз | 7.10 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять  броски мяча после ведения. | Оценка техники выполнения передачи мяча  в стену за 20 секунд | К №1  Отжимание  10-40раз | 9.10 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять броски мяча со средней дистанции. | Штрафной  бросок из 10 попыток  Д -7-5-3  Ю-8-6-4 | К №1  Упор присев, упор лежа  за 30 секунд | 11.10 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными  способами в движении в парах и тройках. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  Позиционное нападение со сменой мест. Развитие двигательных качеств. Зонная защита. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять  штрафной бросок. | Контрольный  Ведение мяча с изменением  направления, скорости и высоты отскока | К №1  «Пистолет»  6-10-15  Выпрыгивание из приседа 10-20 раз | 14.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передачи  мяча в  парах, тройках  с сопротивле  нием.  Броски мяча двумя руками от головы  Ведение, передачи, броски, учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплек-  сный  20 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках. | Оценка техники выполнения ведения мяча | К №1  Упор присев , упор лежа, выпрыгнуть за 30 секунд | 16.10 |  |
| Комплекс-  ный  21 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №1  Приседание  30- 100раз  Поднимание прямых ног  20 -60раз | 18.10 |  |
| Учетный  22 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от  головы со средней дистанции на оценку. РДК | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Контрольный  Передачи мяча в тройках-техника выполнения передач. | К №1  Отжимание  8-40 раз  «Пистолет»  6-10-15-20  раз | 21.10 |  |
| Тактические действия: быстрый прорыв, личная защита. | Учетный  23-24 | Бег 6минут. ОРУ с мячами. Ведение, передачи, броски мяча с точек.  Тактические действия-быстрый прорыв, личнаязащита-на оценку. РДК | **Уметь применять**  **личную защиту в учебной игре** | **Контрольный**  **Тесты д/з**  **на оценку** | К№1  Тесты  домашнего  задания | 23.10  25.10 |  |

***2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА 6.11- -26.12 21 час***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнас-**  **тика**  **21 час**  **Висы.**  **Акроба-**  **тические**  **упражне**  **ния**  **Подтяги**  **гивание**  **Акроба-**  **ка.**  **Кувырок**  **вперед,**  **назад,**  **висы.** | Комплек  сный  1- 2  (25 -26) | Инструктаж по технике безопасности Строевые упражнения.  ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 6 минут.  Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  Вис на согнутых руках. Размахивание в висе. Вис согнувшись.  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Текущий | К № 2  Упражнения  утренней гимнастики.  История гимнастики. | 6.11  8.11 |  |
| 3-4  (27-28)  Учетный  Комплекс-  ный | ТБ, Строевые упражнения. Бег в медленном темпе 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.  Ю.-упражнения на высокой перекладине: вис согнувшись, вис  прогнувшись, подтягивание, подъем переворотом в упор, соскок махом назад. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).  Лазанье по канату на быстроту. Длинный кувырок через препятствие. Развитие скоростно – силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических  элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Контрольный  Акробатические упражнения:  стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад,  мост.  Стойка на голове  и руках (ю) | К № 2  История развития гимнастики в России  Комплекс  упражнений для  укрепления  мышц брюшного пресса | 11.11  13.11 |  |
| Упражне-  ния на  фитболах, упражнен.  гантелями | 5-6  (29 -30)  Учетный  Комплекс-  ный | Бег 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с гантелями, фитболами.  Подъем переворотом в упор, подъем силой.вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок с поворотом – на оценку, Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.). Акробатическая зачетная композиция из упражнений урока №3  Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса. РДК. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученныхакробати-  ческих упражнений | Контрольный  Поворот кругом в движении, | К № 2  Прыжки со скакалкой  2-4 минуты | 15.11  18.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробати-  ческие и ритмические композиции  Лазанье по канату.  Упражнения на силу, гибкость.  Упражнения с гантелями  на перекладине, на бревне.  Упражнения  степ-  аэробики, на брусьях, акробатичес  кие упражнения  Опорный  прыжок через коня,  упражнения с  предметами,  акробатическ  упражнения | 7-8  (3 1- 32)  Изучение  нового  материала  учетный | Медленный бег 6 минут. ОРУ в движении. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев.  Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360\* (Зачетная акробатическая композиция №1 Юноши.)  Лазанье по канату. РДК | Уметь выполнять  акробатические  зачетные композиции  и композиции  на перекладине, ритми-  ческие упражнения. | Контрольный  Сед углом,  стоя на коле-  нях наклон  назад на оценку.  Ю.-длинный кувырок в упор присев, выпрыгнуть. | К №2  Комплекс ритмической  гимнастики  видеопроект  Стойка на голове и  руках силой  (юноши) | 18.11  20.11 |  |  |  |
| Комплексный  Учетный  9  (33) | Бег в медленном темпе. ОРУ с предметами . Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения на бревне. Основы ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями, с мячами, с фитболами.  Развитие силовых способностей, гибкости. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Контрольный  Зачетная  Композиция №1 | К № 2  Составить видеопроект  ритмической  гимнастики.  Отжимание  10-40 раз | 22.11 |  |
| Комплексный  10  (34) | Медленный бег 10 минут. ОРУ. Зачетная акробатическая композиция №2. Упражнения на низких брусьях.  Лазанье по канату на скорость. Базовые шаги аэробики. Развитие силы, выносливости и координации. Упражнения степ –аэробики, ритмические упражнения.  Упражнения с обручами, гантелями, булавами. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовых шагов аэробики.  Уметь лазать по канату на скорость | Текущий | К № 2  Составить видеопроект:  ритмические  упражнения  с предметами.  Комплекс упражнений с  гантелями (ю), отжимание8-40 | 25.11 |  |
| Комплексный  Учетный  11  (35) | Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Вис на согнутых руках на оценку. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость. Акробатическая композиция №2. | **Уметь** выполнять акробатическую  Комбинацию №2 | Контрольный  Вис на согну  тыхруках  60-40-25 | К №2  «Пистолет»  6-10-15-20 | 27.11 |  |
| Изучение  нового  материала.  Учетный  12-13  (36- 37) | Бег 10 минут. ОРУ на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через коня.  Лазание по канату. Развитие выносливости и координации. Акробатическая композиция №2. Упражнения на фитболах, с гантелями, на гимнастических скамейках, со скакалками, ю.-Стойка на руках с помощью, длинный кувырок через препятствие высотой 90\*  танцевальные упражнения. Упражнения на силовых тренажерах, тренажерах для укрепления мышц брюшного пресса. | **Уметь** выполнять  зачетную комбинацию  №2, выполнять опорный прыжок через коня. | Контрольный  Зачетная  Акробатическая  композиция  №2 на оценку | К № 2  Приседание  40-100раз  Отжимание  10-40раз | 29.11  2.12 |  |
| Опорный прыжок через коня  Акробатичес  кие композиции | Комплексный  14 -15  (38-39) | Бег 10минут. ОРУ с набивными мячами.  Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня  углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной  ногой (д), через коня в длину (ю). Акробатические упражнения (ю)- стойка на голове и руках силой, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, сед углом, наклон вперед, мост, переход в упор присев.  Развитие силовых способностей, гибкости. | **Уметь выполнять**  **опорный прыжок через коня в длину(ю), углом с разбега под углом к снаряду (д).** | Текущий | К № 2  Видеопроект  ритмической  гимнастики. | 4.12  6.12 |  |
| Опорный прыжок  Лазание по  канату | КомплексныйУчетный  16  (40) | Бег 10минут. ОРУ без предметов на гибкость. Опорный прыжок через коня (д), на оценку. Опорный прыжок через коня в длину(ю). Упражнения на фитболах, на силовых тренажерах, лазание по канату. Упражнения на силу, гибкость, координацию. | **Уметь выполнять опорный прыжок**  **через коня, лазать по канату на скорость.** | Контрольный  Видеопроект  на оценку. | К №2  Видеопроект  комплекса упражнений  с гантелями | 912 |  |
|  | Комплексный  Учетный  17-18  (41-42) | Бег 10минут. ОРУ. Лазание по канату на скорость на оценку. Силовые упражнения с гимнастическими скамей-  ками, на фитболах, прыжки со скакалками. Акробатические композиции из 5элементов. Опорный прыжок через коня в  длину | **Уметь выполнять**  **упражнения с**  **гимнастическими**  **скамейками.** | Контрольный  Лазание по канату на скорость | К №2  Прыжки со скакалками  2-4 минуты | 11.12  13.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ритмические  упражнения  опорный прыжок | Учетный  Комплексный  19  (43) | Бег 10 минут. ОРУ без предметов. Танцевально- ритмическая композиция. Опорный прыжок через коня углом с разбега под углом к снаряду (д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю.Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных упражнений, выполнять подтягивание | Контрольный  Подтягивание  Д-18-13-6  Юн.-12-9-5 | К № 2  Видеопроект  ритмическая гимнастика  поднимание  прямых ног  30-60раз | 16.12 |  |
| Упражнения  ритмической гимнастики упражнения  на тренажерах,  упражнения  на гибкость, силу. | Учетный  Комплексный  20  (44) | Бег 6 минут. ОРУ на гибкость, прыжковые упражнения.  Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(ю),  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (Д).Упражнения ритмической гимнастики, упражнения на тренажерах, упражнения домашнего задания. | **Уметь** выполнять  Опорный прыжок ноги врозь через коня  в длину(ю), под углом к снаряду и толчком одной (д),выполнять упражнения ритмической гимнастики | Контрольный  Опорный  прыжок ноги  врозь через  коня в длину  Ю. под углом к снаряду и толчком одной  (Д) | К № 2  Видеопроект  ритмической  композиции.  Поднимание туловища-25-75  раз, отжимание  от пола 8 -40  раз | 18.12 |  |
| Учетный  Комплексный  21-22  (45 -46) | Бег 10минут. ОРУ. Упражнения на гибкость.  Упражнения домашнего задания на оценку:  - отжимание от пола,  - поднимание прямых ног, поднимание туловища из исходного положения согнув ноги под углом 90\*  - прыжки со скакалкой за 1 минуту;  -приседание на двух ногах,  -выпрыгивание из низкого приседа  упражнения на растягивание, гибкость | **Уметь** выполнять  упражнения  домашнего  задания | Контрольный  -отжимание  Д-8-12-16раз  Ю-20-30-40раз  -поднимание  туловища-  25-40-50раз  Ю.-40-50-76  -прыжки со скакалкой за1  минуту:Д-170  150-130, Ю-  150-125-105 | К № 2  Видеопроекты,  Прыжки со скакалкой-500  Поднимание туловища -50  Поднимание ног  30- 50раз | 20.12  23.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 четверть 09.01 – 30.03 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ВОЛЕЙБОЛ  21час  Стойки,  перемеще-  ния, передачи  сверху двумя  руками,  прием снизу  двумя руками,  подача | Изучение нового  материала  1(47) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Упражнения для развития силы, гибкости, координации.. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №3  Отжимание  10-40 раз | 10.01 |  |
| Комплексный  2(48) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №3  Прыжки со скакалкой-  500- 1000 | 13.01 |  |
| Комплексный  3(49) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места, через скамейки, со скакалками. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя руками над собой | Оценка техники выполнения верхней передачи  20-15-10  раз | К № 3  Приседание  40- 100раз  Отжимание  10- 40раз | 15.01 |  |
| Передача сверху двумя руками, прямой нападающий  удар | Комплексный  4(50) | Бег 6минут. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести, координации, силы. | **Уметь принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий**  **удар** | Текущий. | К №3  Выучить  разминку волейболиста | 17.01 |  |
| Нападающий  удар, подача,  передачи  мяча во  встречных  колоннах | Комплексный  5(51) | Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Встречные передачи в колоннах. Нападающий удар.  Верхняя прямая подача, прием с подачи. Учебная игра. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса.  Скоростно-силовые упражнения: прыжки со скакалкой 30сек, 60 сек. | **Уметь принимать мяч с подачи,**  **выполнять**  **верхнюю**  **прямую подачу** | Текущий | К №3  История  волейбола | 20.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Передача мяча,  прием снизу  двумя руками,  нижняя прямая подача, позиционное нападение, РДК  Передача мяча  сверху двумя руками во  встречных  колоннах со сменой мест, прием с подачи  Верхняя прямая подача,  прием мяча сверху двумя руками, передача в парах со сменой мест.  Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, нападающий удар, позиционное нападение. | Учетный  Комплексный  6(52) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа, напрыгивание на стопку матов, приседание на одной ноге  упор присев, упор лежа, выпрыгнуть. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические приемы | Контрольный  Оценка техники передачи  мяча снизу  двумя руками  над собой  10-15-20раз | К №3  Правила соревнований  по  волейболу | 22.01 |  |
| Комплексный  7(53) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические приемы. | Текущий | К№ 3  Выучить  терминологию  волейболиста | 24.01 |  |
| Учетный  Комплексный  8(54) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия,  выполнять  технические приемы. | Контрольный  Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу с  подачи | К №3  Прыжки со скакалкой  500- 1000  Отжимание 10-40раз | 27.01 |  |
| Комплексный  9(55) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя руками, выполнять  верхнюю прямую подачу. | Текущий | К № 3  Выучить  выступления  российских волейболистов  на ЧМ с  1991г | 29.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Передачи мяча во встречных колоннах со сменой мест, верхняя  прямая подача, прием  мяча с подачи,  Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест  Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, нападающий удар, игра.  Позиционное нападение, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, учебная игра | Учетный  Комплексный  10  (56) | Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять подачи | Контрольный  Оценка техники верхней прямой подачи | К №3  Выпрыги-  вание  из  приседа  15-30 раз | 31.01 |  |
| Комплексный  11  (57) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, нападающий удар | Текущий | К №3  Упор  присев  упор  лежа30с | 3.02 |  |
| Учетный  Комплексный  12  (58) | ОРУ с гимнастическими скамейками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять в игре тактические действия, верхнюю прямую подачу. | Контрольный  Передача мяча в стену двумя руками в движении. | К №3  Приседа-  ние на  одной  ноге 6-15,  отжимание 8-40 раз | 5.02 |  |
| Комплексный  13  (59) | ОРУ с набивными мячами. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, принимать мяч с подачи, выполнять нападающий удар | Текущий | К №3  «складной  нож»-  за 30сек | 7.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча с подачи,  передачи на прямой  нападающий  удар, блокирование.  Командные и тактические  действия в нападении и защите.  Встречные передачи.  Прямой нападающий удар,  Позиционное нападение, нападение через 3-ю зону, подача, прием мяча с подачи. РДК  Сочетание приемов, позиционное нападение, прямой нападающий удар,  прием мяча с подачи, учебная игра. РДК | Учетный  Комплексный  14  (60) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | Контрольный  Оценка техники нападающего удара | К №3  Отжимание  8-40раз  Приседание  40-50раз  Поднимание туловища 25-50раз. | 10.02 |  |
| Комплексный  15  (61) | Бег 6 минут. ОРУ с гимнастическими скамейками, передача мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача,  сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар, нападение через 3-ю зону. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять нападающий удар  принимать мяч с подачи. | Текущий | К №3  Упор присев упор лежа 10-20-30 раз  Выпрыгивание из приседа-  15-30 раз | 12.02 |  |
| Учетный Комплексный  16  (62) | Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами, прыжки через набивные мячи. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки через 2 скамейки, через набивные мячи, барьеры. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические приемы | Контрольный  Передача мяча в парах  на оценку | К №3  Поднимание  туловища  25-70 приседание с выпрыгиванием  30-80 раз,  «складной нож» 10-30 раз | 14.02 |  |
| Передачи мяча в парах через сетку, нападающий  удар, блокирование.  Учебная игра | Комплексный  17  (63) | Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами: передачи мяча в парах через сетку,  подача, нападающий удар, блокирование, учебная игра  с применением технических приемов. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические  приемы. | Текущий | К №3  Выпрыгивание  из приседа  10-30раз, | 17.02 |  |
| Передачи мяча вдоль сетки, прием сильно-летящего мяча с подачи.  Нападающий удар.  РДК с набивными мячами. | Комплексный  18  (64) | Бег 6 минут, ОРУ с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами, сочетание приемов: передача, нападающий удар, прием с подачи. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: силы, гибкости, прыгучести, ловкости. | **Уметь** применять  в игре  тактические и технические  приемы | Контрольный  Верхняя прямая подача из  5-ти попыток  «5»-4, «4»-3, «3»-2 | К №3  Прыжки  со  скакалкой  2- 4 минуты | 19.02 |  |
| Передачи мяча в парах и тройках, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача, одиночное блокирование, прием мяча с подачи, упражнения с волейбольными мячами в парах и тройках, развитие скоростно – силовых качеств. | Комплексный  19  (65) | Бег 6 минут. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.  Упражнения с волейбольными мячами в парах и тройках.  Верхняя прямая подача, прием с подачи, нападающий удар  Одиночное блокирование.  Учебная игра с применением тактических действий.  Упражнения для развития силы, гибкости, координации:  - прыжки со скакалками, отжимание от пола и повышенной опоры. | **Уметь** применять  в игре тактические действия и технические приемы выполнять нападающий удар  одиночное блокирование верхнюю прямую  подачу. | Текущий | К №3  Отжимание -8-16 раз  Приседание  30- 80раз,  Поднимание туловища 25-70 раз, упор присев упор лежа 10-30 раз, прыжки со скакалкой 2-4 минуты. | 21.02 |  |
| Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача.  Прямой нападающий  удар, блокирование, учебная игра на оценку. | Учетный  Комплексный  20  (66) | Бег 6 минут. ОРУ без предметов. Передача мяча сверху двумя руками над собой и снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах и в тройках в движении, передача мяча через сетку в парах в движении. Прямой нападающий удар в прыжке. Верхняя прямая подача.  Блокирование. Учебная игра на оценку. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять  блокирование,  прямой нападающий удар  в прыжке. | Контрольный  Игра в волейбол  на оценку. | К№3  Упор присев  упор лежа  за 30сек,  выпрыгивание из приседа 10-30 раз, поднимание туловища50-80 | 24.02 |  |
| Передачи в тройках. Учебная игра. РДК | Комплексный  21  (67) | Бег 6 минут. ОРУ со скамейками. РДК. Упражнения с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча в тройках. Игра. | **Уметь** играть в волейбол. | Контрольный  Верхняя переда-ча в тройках | К №3  Приседание -40-100раз | 26.02 |  |
|  |  | **БАСКЕТБОЛ 9 УРОКОВ 26.02- 23.03.** |  |  |  |  |  |
| БАСКЕТБОЛ  9 ЧАСОВ  3 ЧЕТВЕРТЬ  Ведение, ловля и  передачи мяча в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы. РДК | Комплексный  1  (68) | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, технические приемы, ведение мяча с изменением  направления и скорости. | Текущий | К №3  История  баскетбола | 28.02 |  |
| Ведение мяча, вырывание  выбивание, передача мяча в парах, тройках в движении.  Броски с точек.  Учебная игра | Комплексный  2  (69) | Бег 6минут. ОРУ с баскетбольными мячами, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, броски после ведения, выбивание вырывание мяча.  передачи мяча в парах, учебная игра, личная защита.  Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног. | **Уметь**  Выполнять ведение мяча, броски, передачи в парах и тройках, играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | К №3  Правила  игры  в баскетбол | 03.03 |  |
| Перемещения,  остановки  Вырывание, выбивание мяча. Броски с точек,  Штрафной бросок. | Учетный  Комплексный  3  (70) | ОРУ в движении. Стойки, перемещения, остановка прыжком, вырывание, выбивание мяча на оценку.  Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения. | **Уметь** выполнять передачи мяча  разными способа  ми, играть в баскетбол. | Контрольный  Вырывание, выбивание мяча, ведение | К №3  Терминология и жестикуляция  в баскетболе. | 05.03 |  |
| Броски мяча с точек, передача мяча в  движении в парах и тройках, ловля высоко летящих мячей | Изучение нового  материала.  Комплексный  4  (71) | ОРУ в движении, бег с заданием 6минут ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча, ловля высоко летящих мячей. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. | **Уметь** выполнять броски с точек,  ловить высоколетящие мячи, играть в волейбол. | Текущий | К №3  Прыжки со  скакалкой  500-1000 | 07.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение,  передачи,  броски мяча  двумя руками  от головы.  Позиционное  нападение.  Передача и  ловля высоко  летящих  мячей.  Броски мяча двумя руками  от головы  Эстафеты с ведением,  ловлей и  передачей  мяча. Ловля мяча с  отскоком от щита.  Эстафеты. Игра.  Учебная игра с применением зонной  защиты, проверка домашнего задания. | Комплексный  5  (72) | ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.  Упражнения на развитие силы, координации. | **Уметь** применять в игре тактические действия,  выполнять изученные технические приемы | Текущий | К №3  Выучить  жестикуляцию  в  баскетболе | 10.03 |  |
| Учетный  Комплексный  6  (73) | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Оценка техники выполнения передачи и ловли высоколетящих мячей. | К №3  «пистолет»  10-20раз  Отжимание  8-40раз  Приседание  40-100раз | 12.03 |  |
| Комплексный  7  (74) | ОРУ с набивными мячами. Бег с выполнением задания.  Эстафеты с ведением, передачей и броском мяча в кольцо. Ловля высоколетящих мячей.  Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра. Зонная система защиты 1-2-2. | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №3  Прыжки со  скакалкой  500-1000,  Приседание 40-100раз | 14.03 |  |
| Комплексный  8  (75) | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Учебная игра с применением зонной защиты . Упражнения домашнего задания на оценку | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Контрольный  Упражнения  домашнего  задания на  оценку | К №3  Упор присев  упор лежа  15-30раз, отжимание 10-40 раз | 17.03 |  |
| Ведение, остановки, броски мяча с точек. Учебная игра. РДК | Учетный  9  (76) | ОРУ в движении, ведение, остановки, повороты.  Учебная игра с применением зонной защиты на своей половине. Упражнения домашнего задания на оценку. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Контрольный  Учебная игра  на оценку. | К №3  Поднимание  туловища  25- 80 раз | 19.03  21.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4ЧЕТВЕРТЬ 31 МАРТА - 31МАЯ 2014 ГОД 24 ЧАСА | | | | | | | |
| Баскетбол-3часа  ТБ на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, передачи, ведение с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра | Комплексный  1  (77) | ОРУ с набивными мячами, ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Учебная игра. Развитие двигательных качеств (РДК) | Уметь играть по правилам баскетбола, выполнять зонную защиту. | Текущий. | К №4  Прыжки со скакалкой (300-1000), выпрыгивание из приседа 15-30 раз, отжимание | 31.03 |  |
| Передачи мяча различными способами,  Нападение против зонной защиты. Учебная игра. РДК | 2  (78) | ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения с баскетбольными мячами. Учебная игра. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.  Развитие двигательных качеств. | Уметь играть по правилам баскетбола, применять зонную защиту. | Контрольный. игра в баскетбол на оценку. | Прыжки со скакалкой (300  600раз, отжимание 8-40 раз | 2.04 |  |
| Передачи мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением.  Броски мяча с сопротивлением.  Учебная игра. РДК | 3  (79) | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть по правилам баскетбола. Применять зонную защиту. | Контрольный игра в баскетбол на оценку | Прыжки со скакалкой (300-1000раз),  Поднимание туловища 25-70 раз, отжимание  10-40 раз | 4.04 |  |
| **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка**  **24часа**  Равномерный бег  Челночный бег 3х10м.  Прыжки в высоту способом перешагив. | Комплексный  1  (80) | Равномерный бег 10минут, ОРУ на месте, СБУ, имитационные упражнения для прыжков в высоту.  Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м,  Прыжки со скакалкой 3х30секунд. Упражнения для развития гибкости, прыгучести. | Уметь выполнять челночный бег 3х10м, прыжок в высоту, имитационные упражнения. | Текущий | Комплекс №4  Прыжки со скакалкой 500-800 раз,  отжимание 10-40 раз, приседание выпрыгиванием 20-40 раз. | 7.04 |  |
| Низкий старт, прыжки в высоту с разбега, имитационные упражнения СБУ, челночный бег 3х10м-3раза, прыжки со скакалкой, РДК | Комплексный  2  (81) | Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, имитационные упражнения для прыжков в высоту, челночный бег 3х10м -3 раза.  Низкий старт -2-3 раза по 10м, прыжки в высоту, прыжки со скакалкой, РДК | Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут, выполнять низкий старт. | Текущий. | Комплекс №4  Прыжки со скакалкой 500-800раз, упор присев упор лежа 3-20- 30 -40 секунд | 9.04 |  |
| Низкий старт и стартовое ускорение, СБУ, челночный бег 10х10м на оценку, прыжки в высоту, РДК | Учетный  3  (82) | Равномерный бег 12 минут, ОРУ, СБУ низкий старт и стартовое ускорение до 30м  на оценку (техника выполнения), челночный бег 10х10м, прыжки в высоту способом «перешагивание», развитие двигательных качеств. | Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут, выполнять низкий старт. | Контрольный  Низкий старт  -техника выполнения упражнения. | Комп №4  Прыжки со скакалкой- 500,  800раз, поднимание туловища 30-70 | 11.04 |  |
| Челночный бег 3х10м на результат, прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами. | Комплексный  4  (83) | Бег 12 минут, специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами, челночный бег 3х10м на результат. Прыжки в высоту способом «перешагивание», Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног. | Уметь выполнять СБУ, челночный бег на результат, | Контрольный  Челночный бег 3х10м  Д-8.4-8.9-9.1  Ю-7.4-7.7-8.0 | Комплекс №4  Прыжки со скакалкой 2-4 минуты, отжимание 8-40раз | 14.04 |  |
| Равномерный бег14 минут. Прыжки в высоту с разбега на оценку. Челночный бег 10х10м, гибкость сидя, прыжки в длину с места, РДК | Комплексный  Учетный  5  (84) | Равномерный бег 14 минут. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с разбега на оценку, гибкость сидя, челночный бег 10х10м, прыжки в длину с места -10 раз, прыжки со скакалкой 500раз, РДК | Уметь пробегать 15 минут, выполнять прыжки в высоту с разбега | Контрольный  Прыжки в высоту с разбега на  технику выполнения | Комплекс №4  Прыжки со скакалкой 800  поднимание туловища 30-80 ,подтягивание 10-20 раз | 16.04 |  |
| Равномерный бег 15 мин. Челночный бег 10х10м на результат. Прыжки в длину | Комплексный  Учетный  6(85) | Равномерный бег 15 минут. ОРУ, СБУ челночный бег 10х10м на оценку, прыжки в длину с места, упражнения с гантелями, эстафеты с предметами.  РДК | Уметь выполнять  челночный бег 10х10м | Контрольный  Челночный бег 10х10м  Ю.-27-28-30 | Комплекс №4  Прыжки со скакалкой 1000  Отжимание 40 | 18.04 |  |
| Бег на длинные дистанции до 25минут.  СБУ, РДК, игра в футбол, баскетбол | Комплексный  Учетный  7  (86) | Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол.) | Уметь пробегать в равномерном темпе до 25 минут. | Контрольный  Бег в равномерном темпе Ю-25 мин. Д.-20мин. | Комплекс №4  Бег до 30 минут, подтягивание 10-20 раз, | 21.04 |  |
| Равномерный бег 10минут. СБУ, прыжки в длину с места на результат, эстафетный бег, метание мяча с разбега. | Комплексный  Учетный  8  (87) | Бег 10 минут. ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места на результат, прыжки со скакалкой 1-3 минуты, низкий старт и стартовое ускорение 3х50м, эстафетный бег 3х100м, метание мяча с места и с разбега. Игра в волейбол. | Уметь прыгать в длину с места на результат, выполнять эстафетный бег. | Контрольный  Прыжки в длину с места  Ю.-240-220-195; Д-210-170- 160 | Прыжки со скакалкой 500-1000раз, приседание 60-100 раз, «складной нож»-10-30раз | 23.04 |  |
| Равномерный бег 10мин.  Низкий старт, стартовое ускорение. Спринтерский бег 100м, метание гранаты с места и с разбега, подтягивание, игры. | Учетный  9  (88) | Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, низкий старт и стартовое ускорение 3-5 раз по 100м, метание гранаты с места и с разбега, гибкость сидя на результат. Подтягивание из виса лежа(д), из виса –юноши, равномерный бег 5 минут. | Уметь выполнять тест на гибкость на результат, метать гранату с разбега. | Контрольный  Гибкость сидя Ю.-12-9-6 см,  Д-20-14-7см | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут, подтягивание из виса лежа 10-20 раз. | 25.04 |  |
| Спринтерский бег( 30м) и бег на выносливость.  Метание гранаты с разбега. Подтягивание. Игра в волейбол. РДК | Учетный  Комплексный  10  (89) | Бег в равномерном темпе 12 минут. Низкий старт и бег на 30 м на результат – 3-4раза. Метание гранаты с разбега на дальность. Подтягивание. игра в волейбол. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м | Контрольный  Бег 30м  Ю.-4.3-4.8-5.2  Д-4.8-5.5-5.9 | Комплекс №4  Медленный бег до 30мин. Прыжки со скакалкой 1000 | 28.04 |  |
| Равномерный бег 10-12 минут. Спринтерский бег 60м, 100м, 200м.  Метание гранаты на результат. РДК | Комплексный  Учетный  11  (90) | Бег в медленном темпе до 12минут. ОРУ, СБУ. Низкий старт и стартовое ускорение 60 м на результат-2-3 раза. Метание гранаты на результат  Подтягивание. Поднимание туловища 3х30 раз. Бег в равномерном темпе 6 минут. РДК | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м метать гранату на результат | Контрольный  Метание гранаты на результат.  Д-22-17-11м  Ю.-38-32-26м | Комплекс №4  Бег до 30 минут отжимание 10-40 раз, прыжки со скакалкой за  одну минуту | 30.04 |  |
| Спринтерский бег 100м на результат. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. | Комплексный  12  (91) | Бег в медленном темпе до 12минут. ОРУ. СБУ Низкий старт 3х20м. Бег 100м на результат. Подбор разбега в прыжках в длину, отталкивание. Эстафетный бег 2-3х200м. Бег 6 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. | Контрольный  Ю.-«5» - 13.5  «4» - 14.0  «3» - 14.3  Д-«5»-16.5;»4»  17.0- «3»-17.5 | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут. Поднимание туловища 30-60 раз. | 5.05 |  |
| Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега. РДК | Комплексный  14  (92) | Бег в медленном темпе до 15минут. ОРУ, СБУ, Эстафетный бег 3х100м. Метание гранаты из различных положений. Прыжки в длину с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений, на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут, поднимание ног 20-50 раз. | 7.05 |  |
| Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега на дальность.  Метание гранаты на дальность. | Комплексный  15  (93) | Бег в медленном темпе до 15минут. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег 3х60м, эстафетный бег по 200м. Игра в волейбол. | Уметь передавать эстафетную палочку. Метать гранату | Текущий. | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут, прыжки со скакалкой 1000 раз. | 12.05 |  |
| Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Повторный бег 3-5 разх50м. РДК | Комплексный  16  (94) | Бег в медленном темпе до 15минут. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег 3 х 50м. Эстафетный бег по кругу. | Уметь передавать эстафетную палочку. Метать гранату | Текущий | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут.  Подтягивание 10-20р | 14.05 |  |
| Бег на длинные дистанции (6-ти минутный бег)  Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты с разбега. Игры | Учетный  17  (95) | Бег в медленном темпе до 10минут. ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Бег 6 минут на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег 3 х 50м. Эстафетный бег по кругу 200м.  Спортивные игры. | Уметь передавать эстафетную палочку. Метать гранату | Контрольный  Бег 6минут. Ю.-1500м -1400м-1250м  Д.-1300м-1150м-1050м | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут, подтягивание, отжимание 10-40 раз | 16.05 |  |
| Бег на длинные дистанции(1000м) на результат. Подтягивание, прыжки в длину с разбега  на результат. Спортивные игры. | 18  (96) | Бег 6 минут. ОРУ, СБУ Прыжки в длину с разбега.  Подтягивание. Бег 1000м на результат. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. Игра в футбол, волейбол. | Уметь передавать эстафетную палочку. | Контрольный  Бег 1000м Ю.- 3.30-3.40-4.00Д-4.20-4.50- 5.30 | Комплекс №4  Бег до 30 минут  Отжимание 10-40 раз, приседание 80 | 19.05 |  |
| Бег на длинные дистанции (3000м –юноши), прыжки в длину с разбега(девушки), спортивные игры. | 19  (97) | Бег в медленном темпе до 6минут. ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат-Д. Бег на 3000 м - юноши. Спортивные игры: игра в футбол, волейбол. | Уметь прыгать в длину на результат, пробегать 3000м | Контрольный  Бег 2000м-Д  10.00-11.30-12.40; Юноши-3000м-13.30-14.30-15.00 | Комплекс №4  Медленный бег до 30минут поднимание ног 15- 30 раз | 21.05 |  |
| Бег на длинные дистанции(2000м – девушки), прыжки в длину с разбега – юноши  РДК | 20  (98) | Равномерный бег 6 минут. ОРУ. СБУ Повторный бег 3 х 60м. Прыжки в длину с разбега на результат (юноши), бег 2000м на результат- девушки.  Спортивные игры: игра в футбол, волейбол. РДК | Уметь прыгать в длину, пробегать 2000м | Контрольный  Прыжки в длину с разбега  Д-3.75-340-300  ю-4.40-400-340 | Комплекс №4  Бег 30минут, упор присев упор лежа 15-30 раз | 23.05 |  |
| Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности 4- 5 км, метание гранаты, эстафетный бег, бег 100м, игры. РДК | 21-23  (99 -100-101) | Равномерный бег по пересеченной местности 4-5 км. ОРУ прыжки с ноги на ногу в подъемы.  Метание гранаты, бег 100м, подтягивание, игра в футбол, волейбол. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 5км | Текущий | Комплекс №4  Равномерный бег 30минут. Домашнее  задание на каникулы | 26.05  28.05  30.05 |  |