**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовкиобучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКАСпринтерский бег, прыжки в длину.Челночный бег 3х10м, Бег100м | Вводный1-2 |  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** пробегатьс максимальной скоростью 100 м с низкого стартЗнать требования по технике безопасностина уроках легкой атлетики. | Текущий | К№1 Бег до10-15 минут, отжимание Д.-8-12-16.Ю.20-30-40раз | 2.09-4.09 |  |
| Комплексный3 |  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** пробегатьс максимальной скоростью 100 м с низкого старта передавать эстафетную палочку. | Текущий | К№1Бег15-20минут подтягивание-8-15Д.-7-20раз | 6.09 |  |
| КомплексныйУчетный 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. | КонтрольныБег 30м Д4.8-5.9-6.1Ю4.4-5.1-5.3 | К№1.Специальные беговые упражнения | 9.09 |  |
| УчетныйКомплексный5 | 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** пробегатьс максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Контрольн.Д.«5» – 16,5;«4» – 17,0;«3» – 17,5Ю.-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 материала6 | Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места нарезультат. 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)-160Ю,-230-(206-220)-180 Чел.бег 3х10мЮ-7.3-(8.0-7.6)-8.2 Д.-8.4-(9.3-8.7)-9.7 | К №1Прыжки с места -10 раз,Бег до 30 минут, отжимание 8-40 раз. | 13.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовкаМетание гранатыпрыжки с места. |  7Изучение но-вого материалаУчетный | Бег 12-15минут, ОРУ, СБУ, ТБ.метание гранаты с места,Челночный бег 3х10м на результат, бег 3разах30мпрыжки в длину с места-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость. | Уметь метать гранатус места, знать технику выполнения метания гранаты и ТБ. | КонтрольныйЧелночный бег 3х10мЮ.-7.4-8.0-8.6Д-8.3-8.8-.9.6 | К №1бег до20 минут, пистолет 10-20 раз | 16.09 |  |
|  8УчетныйКомплексный | 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. | .КонтрольныйСБУ техникавыполнения. | К № 1Прыжки со скакалкой300- 600раз | 18.09 |  |
| Учетныйкомплексный 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 гранатус разбега, выполнять эстафетный бег. | Прыжок в длину с разбегаД«5» – 380;«4» – 360;«4» – 340Ю-440-400-340м | К №1Бег до 20- 30 минут,отжимания8-40раз | 20.09 |  |
| Метание гранатыБег на выносливостьЧелночный бег 10х10мПрыжки.РДКМетание ГранатыПрыжки сместа, прыжкисоскакалкой. |  10УчетныйКомплексный | 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 гранатус места, знать основы метания, пробегать 6минут по нормативам. | КонтрольныйБег 6минутД1300-1100- 900м Ю-1500-1300-1100м | К №1 Приседание30 -100разБег20минут | 23.09 |  |
|  11Учетный.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 | КонтрольныйЧелночный бег10х10мЮ26-28-30с | К №1Поднимание прямых ног20-50 раз | 25.09 |  |
|  12Учетный | 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, прыгатьНа скакалке2-4 минуты | КонтрольныйД«5» – 23 м;«4» – 20 м;«3» – 12 мЮ.38-32-26 | К № 1Отжимание10-40 раз, бег 20-30 минут | 27.09 |  |
| Кроссовая подготовка,спортивные игры.РДК |  УчетныйКомплексный 13  | Бег 6минут, ОРУ, СБУ, бег 2000м на результат.Подтягивание, игра в волейбол, футбол. РДК. | **Уметь пробегать 2000м -Д, 3000м- Ю. на результат.** | КонтрольныйД-2000м10.10-11.40-12.40; Ю.-3000м13.50-14.50-15.50 | К №1Бег 20-30 минут,Подтягивание8-12раз –Юн7-20 –Д. | 30.09 |  |
| Кроссоваяподготовка |  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.** | КонтрольныйБег на выносливость3000м- Д5000м –Юн. | К №1Бег 20-25минут в равномерном темпе | 2.10 |  |
| Кроссоваяподготовка |  УчетныйКомплексный 15 | Бег 6минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м,Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол. | **Уметь пробегать 1000м на** **результат** | Контрольный1000мД-4.30-5.00-6.00Юн.-3.30-3.40-3.55 | К №1Отжимание 8-40разПрыжки со скакалко500- 1000раз | 4.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол9 часовТехника безопасно-сти на занятияхбаскет-болом.Ведение мяча с изменениемвысотыотскокаПередачи мяча в тройках в движенииБросок мяча двумя руками от головы, Штрафной бросок | Изучение нового материала.Комплекс-ный 16Учетный 17Комплекс-ныйУчетный 18УчетныйКомплекс-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 | КонтрольныйВедение мяча с изменением скорости и высоты отскока | К №1 Выпрыгивание из приседа15-40раз | 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** применятьв игре тактические действия, выполнять броски мяча после ведения. | Оценка техники выполнения передачи мячав стену за 20 секунд | К №1 Отжимание10-40раз | 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** применятьв игре тактические действия, выполнять броски мяча со средней дистанции. | Штрафной бросок из 10 попытокД -7-5-3Ю-8-6-4 | К №1Упор присев, упор лежаза 30 секунд | 11.10 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различнымиспособами 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** применятьв игре тактические действия, выполнять штрафной бросок. | КонтрольныйВедение мяча с изменениемнаправления, скорости и высоты отскока  | К №1«Пистолет»6-10-15Выпрыгивание из приседа 10-20 раз | 14.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передачимяча впарах, тройкахс сопротивлением.Броски мяча двумя руками от головыВедение, передачи, броски, учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплек-сный20 | 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках. | Оценка техники выполнения ведения мяча | К №1Упор присев , упор лежа, выпрыгнуть за 30 секунд | 16.10 |  |
| Комплекс-ный21 | 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** применятьв игре тактические действия | Текущий | К №1Приседание30- 100разПоднимание прямых ног20 -60раз | 18.10 |  |
| Учетный22 | 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 отголовы со средней дистанции на оценку. РДК | **Уметь** применятьв игре тактические действия | КонтрольныйПередачи мяча в тройках-техника выполнения передач. | К №1Отжимание8-40 раз«Пистолет»6-10-15-20раз | 21.10 |  |
| Тактические действия: быстрый прорыв, личная защита. | Учетный23-24 | 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№1Тестыдомашнего задания | 23.1025.10 |  |

***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.** | Комплексный1- 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 № 2Упражнения утренней гимнастики.История гимнастики. | 6.118.11 |  |
|  3-4(27-28)УчетныйКомплекс-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 акробатическихэлементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | КонтрольныйАкробатические упражнения:стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад,мост.Стойка на голове и руках (ю) | К № 2История развития гимнастики в РоссииКомплекс упражнений дляукреплениямышц брюшного пресса  | 11.1113.11 |  |
| Упражне-ния на фитболах, упражнен.гантелями |  5-6(29 -30)УчетныйКомплекс-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 №3Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса. РДК. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученныхакробати-ческих упражнений | КонтрольныйПоворот кругом в движении,  | К № 2Прыжки со скакалкой2-4 минуты | 15.1118.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробати-ческие и ритмические композицииЛазанье по канату.Упражнения на силу, гибкость.Упражнения с гантелямина перекладине, на бревне.Упражнениястеп-аэробики, на брусьях, акробатические упражненияОпорныйпрыжок через коня,упражнения спредметами, акробатическупражнения |  7-8 (3 1- 32)Изучение нового материалаучетный | 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 акробатическиезачетные композициии композициина перекладине, ритми-ческие упражнения. | КонтрольныйСед углом,стоя на коле-нях наклонназад на оценку.Ю.-длинный кувырок в упор присев, выпрыгнуть. | К №2Комплекс ритмическойгимнастикивидеопроектСтойка на голове и руках силой(юноши) | 18.1120.11 |  |  |  |
| КомплексныйУчетный 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 | КонтрольныйЗачетнаяКомпозиция №1 | К № 2Составить видеопроектритмической гимнастики.Отжимание10-40 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 № 2Составить видеопроект:ритмическиеупражнения с предметами.Комплекс упражнений сгантелями (ю), отжимание8-40 | 25.11 |  |
| КомплексныйУчетный 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 | КонтрольныйВис на согнутыхруках60-40-25 | К №2«Пистолет»6-10-15-20 | 27.11 |  |
| Изучениеновогоматериала.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** выполнятьзачетную комбинацию№2, выполнять опорный прыжок через коня. | КонтрольныйЗачетная Акробатическая композиция №2 на оценку | К № 2Приседание40-100разОтжимание10-40раз | 29.112.12 |  |
| Опорный прыжок через коняАкробатические композиции | Комплексный 14 -15 (38-39) | Бег 10минут. ОРУ с набивными мячами.Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коняуглом с разбега (под углом к снаряду) и толчком однойногой (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 № 2Видеопроектритмическойгимнастики. | 4.126.12 |  |
| Опорный прыжокЛазание поканату | 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.** | КонтрольныйВидеопроектна оценку. | К №2Видеопроекткомплекса упражнений с гантелями | 912 |  |
|  | КомплексныйУчетный 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 вдлину | **Уметь выполнять** **упражнения с****гимнастическими****скамейками.** | КонтрольныйЛазание по канату на скорость  | К №2Прыжки со скакалками2-4 минуты | 11.1213.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ритмическиеупражненияопорный прыжок | УчетныйКомплексный19 (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 | КонтрольныйПодтягивание Д-18-13-6Юн.-12-9-5 | К № 2Видеопроектритмическая гимнастикаподниманиепрямых ног30-60раз | 16.12 |  |
| Упражненияритмической гимнастики упражненияна тренажерах,упражненияна гибкость, силу. | УчетныйКомплексный 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 коняв длину(ю), под углом к снаряду и толчком одной (д),выполнять упражнения ритмической гимнастики | КонтрольныйОпорный прыжок ногиврозь черезконя в длинуЮ. под углом к снаряду и толчком одной(Д) | К № 2Видеопроектритмической композиции.Поднимание туловища-25-75раз, отжиманиеот пола 8 -40раз | 18.12 |  |
| УчетныйКомплексный21-22 (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 приседаупражнения на растягивание, гибкость | **Уметь** выполнятьупражнениядомашнегозадания | Контрольный-отжиманиеД-8-12-16разЮ-20-30-40раз-подниманиетуловища-25-40-50разЮ.-40-50-76-прыжки со скакалкой за1минуту:Д-170150-130, Ю-150-125-105 | К № 2Видеопроекты,Прыжки со скакалкой-500Поднимание туловища -50Поднимание ног30- 50раз | 20.1223.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 четверть 09.01 – 30.03 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ВОЛЕЙБОЛ21часСтойки,перемеще-ния, передачи сверху двумяруками,прием снизудвумя 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** применятьв игре тактические действия | Текущий |  К №3Отжимание10-40 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** применятьв игре тактические действия | Текущий | К №3Прыжки 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя руками над собой | Оценка техники выполнения верхней передачи20-15-10раз | К № 3Приседание40- 100разОтжимание10- 40раз | 15.01 |  |
| Передача сверху двумя руками, прямой нападающийудар | 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 №3Выучить разминку волейболиста | 17.01 |  |
| Нападающийудар, подача,передачимяча вовстречныхколоннах | 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 №3Историяволейбола | 20.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Передача мяча,прием снизудвумя руками,нижняя прямая подача, позиционное нападение, РДК Передача мяча сверху двумя руками вовстречныхколоннах со сменой мест, прием с подачиВерхняя прямая подача, прием мяча сверху двумя руками, передача в парах со сменой мест. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, нападающий удар, позиционное нападение. | УчетныйКомплексный 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 ногеупор присев, упор лежа, выпрыгнуть. | **Уметь** применятьв игре тактические действия, выполнять технические приемы | КонтрольныйОценка техники передачимяча снизудвумя рукаминад собой10-15-20раз |  К №3 Правила соревнованийповолейболу | 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** применятьв игре тактические действия, выполнять технические приемы. | Текущий | К№ 3Выучить терминологиюволейболиста | 24.01 |  |
| УчетныйКомплексный 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** применятьв игре тактические действия,выполнятьтехнические приемы. | КонтрольныйОценка техники выполнения приема двумя руками снизу сподачи | К №3 Прыжки со скакалкой500- 1000Отжимание 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя руками, выполнятьверхнюю прямую подачу.  | Текущий | К № 3Выучитьвыступления российских волейболистовна ЧМ с1991г | 29.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6 | 7 | 8 |
| Передачи мяча во встречных колоннах со сменой мест, верхняяпрямая подача, прием мяча с подачи, Передача мяча во встречных колоннах со сменой местВерхняя прямая подача, прием мяча с подачи, нападающий удар, игра.Позиционное нападение, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, учебная игра | УчетныйКомплексный 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** применятьв игре тактические действия, выполнять подачи | КонтрольныйОценка техники верхней прямой подачи | К №3Выпрыги-ваниеизприседа15-30 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** применятьв игре тактические действия, нападающий удар | Текущий | К №3Упорприсевупорлежа30с | 3.02 |  |
| УчетныйКомплексный 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. | КонтрольныйПередача мяча в стену двумя руками в движении. | К №3Приседа-ние наоднойноге 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** применятьв игре тактические действия, принимать мяч с подачи, выполнять нападающий удар | Текущий | К №3«складнойнож»-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 тактическиедействия в нападении и защите.Встречные передачи.Прямой нападающий удар,Позиционное нападение, нападение через 3-ю зону, подача, прием мяча с подачи. РДКСочетание приемов, позиционное нападение, прямой нападающий удар, прием мяча с подачи, учебная игра. РДК | УчетныйКомплексный 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** применятьв игре тактические действия, выполнять нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | КонтрольныйОценка техники нападающего удара | К №3Отжимание8-40разПриседание40-50разПоднимание 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** применятьв игре тактические действия, выполнять нападающий ударпринимать мяч с подачи. | Текущий | К №3Упор присев упор лежа 10-20-30 разВыпрыгивание 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** применятьв игре тактические действия, выполнять технические приемы | КонтрольныйПередача мяча в парах на оценку | К №3Подниманиетуловища25-70приседание с выпрыгиванием30-80 раз,«складной нож» 10-30 раз | 14.02 |  |
| Передачи мяча в парах через сетку, нападающийудар, 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 играс применением технических приемов. | **Уметь** применятьв игре тактические действия, выполнять техническиеприемы. | Текущий | К №3Выпрыгивание из приседа10-30раз, | 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 игретактические и техническиеприемы | КонтрольныйВерхняя прямая подача из5-ти попыток«5»-4, «4»-3, «3»-2 | К №3Прыжкисоскакалкой2- 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** применятьв игре тактические действия и технические приемы выполнять нападающий удародиночное блокирование верхнюю прямуюподачу.  | Текущий | К №3Отжимание -8-16 разПриседание30- 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 нападающийудар, блокирование, учебная игра на оценку. | УчетныйКомплексный 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, выполнятьблокирование, прямой нападающий ударв прыжке. | КонтрольныйИгра в волейболна оценку. | К№3Упор присевупор лежаза 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. | КонтрольныйВерхняя переда-ча в тройках | К №3Приседание -40-100раз | 26.02 |  |
|  |  | **БАСКЕТБОЛ 9 УРОКОВ 26.02- 23.03.** |  |  |  |  |  |
| БАСКЕТБОЛ9 ЧАСОВ3 ЧЕТВЕРТЬВедение, 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** применятьв игре тактические действия, технические приемы, ведение мяча с изменениемнаправления и скорости. | Текущий | К №3 Историябаскетбола | 28.02 |  |
| Ведение мяча, вырываниевыбивание, 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 №3Правилаигрыв баскетбол | 03.03 |  |
| Перемещения,остановкиВырывание, выбивание мяча. Броски с точек,Штрафной бросок. | УчетныйКомплексный 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 мячаразными способами, играть в баскетбол. | КонтрольныйВырывание, выбивание мяча, ведение  |  К №3Терминология и жестикуляцияв баскетболе. | 05.03 |  |
| Броски мяча с точек, передача мяча вдвижении 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 №3Прыжки соскакалкой500-1000 | 07.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение,передачи,броски мяча двумя руками от головы.Позиционноенападение.Передача и ловля высоколетящих мячей.Броски мяча двумя рукамиот головыЭстафеты с ведением,ловлей и передачеймяча. Ловля мяча сотскоком 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 №3Выучитьжестикуляцию вбаскетболе | 10.03 |  |
| УчетныйКомплексный 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** применятьв игре тактические действия | Оценка техники выполнения передачи и ловли высоколетящих мячей. | К №3«пистолет»10-20разОтжимание8-40разПриседание40-100раз | 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** применятьв игре тактические действия | Текущий | К №3Прыжки соскакалкой500-1000,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** применятьв игре тактические действия | КонтрольныйУпражнения домашнего задания наоценку | К №3Упор присевупор лежа15-30раз, 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 | КонтрольныйУчебная игра на оценку. | К №3Подниманиетуловища25- 80 раз | 19.0321.03 |  |

|  |
| --- |
| 4ЧЕТВЕРТЬ 31 МАРТА - 31МАЯ 2014 ГОД 24 ЧАСА |
| Баскетбол-3часаТБ 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 №4Прыжки 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 (300600раз, 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, отжимание10-40 раз | 4.04 |  |
| **Легкая атлетика** **Кроссовая подготовка****24часа**Равномерный бегЧелночный бег 3х10м.Прыжки в высоту способом перешагив. | Комплексный1(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 №4Прыжки 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 | Комплексный2(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 №4Прыжки 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 | Учетный3(82) | Равномерный бег 12 минут, ОРУ, СБУ низкий старт и стартовое ускорение до 30мна 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. | КонтрольныйНизкий старт-техника выполнения упражнения. | Комп №4Прыжки 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. | Комплексный4(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,  | КонтрольныйЧелночный бег 3х10мД-8.4-8.9-9.1Ю-7.4-7.7-8.0 | Комплекс №4Прыжки 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 | КомплексныйУчетный5(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 | КонтрольныйПрыжки в высоту с разбега на технику выполнения | Комплекс №4Прыжки со скакалкой 800поднимание туловища 30-80 ,подтягивание 10-20 раз | 16.04 |  |
| Равномерный бег 15 мин. Челночный бег 10х10м на результат. Прыжки в длину | КомплексныйУчетный6(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 выполнятьчелночный бег 10х10м | КонтрольныйЧелночный бег 10х10мЮ.-27-28-30 | Комплекс №4Прыжки со скакалкой 1000Отжимание 40 | 18.04 |  |
| Бег на длинные дистанции до 25минут.СБУ, РДК, игра в футбол, баскетбол | КомплексныйУчетный7(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. | КонтрольныйБег в равномерном темпе Ю-25 мин. Д.-20мин. | Комплекс №4Бег 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. | КомплексныйУчетный8(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. | КонтрольныйПрыжки в длину с местаЮ.-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.  | Учетный9(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. | КонтрольныйГибкость сидя Ю.-12-9-6 см,Д-20-14-7см | Комплекс №4Медленный 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 | УчетныйКомплексный10(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  | КонтрольныйБег 30мЮ.-4.3-4.8-5.2Д-4.8-5.5-5.9 | Комплекс №4Медленный бег до 30мин. Прыжки со скакалкой 1000 | 28.04 |  |
| Равномерный бег 10-12 минут. Спринтерский бег 60м, 100м, 200м.Метание гранаты на результат. РДК | КомплексныйУчетный11(90) | Бег в медленном темпе до 12минут. ОРУ, СБУ. Низкий старт и стартовое ускорение 60 м на результат-2-3 раза. Метание гранаты на результатПодтягивание. Поднимание туловища 3х30 раз. Бег в равномерном темпе 6 минут. РДК | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м метать гранату на результат | КонтрольныйМетание гранаты на результат.Д-22-17-11мЮ.-38-32-26м | Комплекс №4Бег до 30 минутотжимание 10-40 раз, прыжки со скакалкой заодну минуту  | 30.04 |  |
| Спринтерский бег 100м на результат. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.  | Комплексный12(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. | КонтрольныйЮ.-«5» - 13.5«4» - 14.0«3» - 14.3Д-«5»-16.5;»4»17.0- «3»-17.5 | Комплекс №4Медленный 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 | Комплексный14(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 №4Медленный 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. | Комплексный15(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 №4Медленный 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 | Комплексный16(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 №4Медленный 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 | Учетный17(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 | КонтрольныйБег 6минут. Ю.-1500м -1400м-1250мД.-1300м-1150м-1050м | Комплекс №4Медленный бег до 30минут, подтягивание, отжимание 10-40 раз | 16.05 |  |
| Бег на длинные дистанции(1000м) на результат. Подтягивание, прыжки в длину с разбегана 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.  | КонтрольныйБег 1000м Ю.- 3.30-3.40-4.00Д-4.20-4.50- 5.30 | Комплекс №4Бег до 30 минутОтжимание 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 | КонтрольныйБег 2000м-Д10.00-11.30-12.40; Юноши-3000м-13.30-14.30-15.00 | Комплекс №4Медленный бег до 30минут поднимание ног 15- 30 раз | 21.05 |  |
| Бег на длинные дистанции(2000м – девушки), прыжки в длину с разбега – юношиРДК | 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 | КонтрольныйПрыжки в длину с разбегаД-3.75-340-300ю-4.40-400-340 | Комплекс №4Бег 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 №4Равномерный бег 30минут. Домашнеезадание на каникулы | 26.0528.0530.05 |  |