**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС.**

Общее количество часов на учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть – 27

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Социально-психологические основы:** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Тип урока | | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Вид контроля | | | Д/з | | Дата проведения | | | | |
| план | | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 | |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (6 ч) | 1 | | | Изучение нового мате­риала | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
|  | 2 | | | Совершенст­вования | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 3 | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 4 | | | Совершенст­вования | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
|  | 5 | | | Совершенст­вования | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  |
|  | 6 | | | Учетный | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Юноши  «5» - 13,5с.; «4»- 14,0с.; «3» - 14,3 с.  Девушки  «5»-17.0 с.;  «4»-17.5 с.;  «3»-18.0 с. | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Метание мяча и гранаты (4ч) | 7 | | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность с разбега | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 8 | | | Комплексный | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | ***Уметь:***метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 9 | | | Комплексный | |  | | |  |
| 10 | | | Учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | ***Уметь:***метать гранату на дальность | | | Юноши  «5» - 32 м.; «4» - 28 м.; «3» - 26 м.  Девушки  «5» - 22 м.;  «4» - 18 м.;  «3» - 14 м. | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | 11 | | | Комплексный | | Бег *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 - 3000 м | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 12 | | | Комплексный | | Бег (3000 *м - м. и 2000 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 м | | | Юноши  «5» - 13.50  «4» - 14.50  «3» - 15.50  Девушки  «5» - 10.30  «4» - 11.30  «3» - 12.30 | | | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (15 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол  (15ч) | 13 | | | Комбиниро­ванный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по Т.Б. | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 14 | | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 15 | | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 *х* 2). Развитие скорост­ных качеств | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 16 | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 17 | | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 *X*3). Развитие скорост­ных качеств | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники передачи мяча в движении | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 18 | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 19 | | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 *X* 3). Развитие скорост­ных качеств | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 20 | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 21 | | | Комплексный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (3 *X* 2), Развитие скорост­ных качеств | | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 22 | | | Комплексный | |  | | |  |
| 23 | | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2*x*1*x*2). Развитие скоро­стных качеств | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 24 | | | Комбиниро­ванный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 *х* 1 *X* 2). Развитие скоро­стных качеств | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники ведения мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 25 | | | Совершенст-  вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 X 1 х* *2).* Развитие скоростных качеств | | ***Уметь:***выполнять в игре  или игровой ситуации  тактика технические действия | | | Оценка техники  передачи мяча | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  |
| 26 | | | Совершенст-  вования | |
|  | | |  |
| 27 | | | Совершенст-  вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска)*  Нападение через заслон | | ***Уметь:***выполнять в игре  или игровой ситуации тактика технические действия | | | Текущий | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  |
| **Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)**  Общее количество учебных часов на II четверть - 21  **Знать:**  **Гимнастика**: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.  **Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.  **Культурно - исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.  **Медико-биологические основы** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема урока | Номер урока | Тип урока | | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | | | |
| план | | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | |
| **Гимнастика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на брусьях, упражнения на бревне. Строе­вые упражне­ния (4 ч) | 1 (28) | | | Комплексный | | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивания в упоре на руках, кувырок вперёд. ***Девушки*** - ходьба по бревну, повороты кругом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по Т.Б. | | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 2 (29) | | | Комплексный | | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивание в упоре на руках, соскок махом назад (м.) ***Девушки*** - повороты на бревне, полушпагат, соскок пргнувшись (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 3 (30) | | | Комплексный | | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Комбинация на брусьях. ***Девушки*** - комбинация на бревне. ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 4 (31) | | | Учётный | | Техника выполнения комбинации на брусьях (м.); техника выполнения комбинации на бревне (д.). Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять на брусьях и гимнастическом бревне | | | Оценка техники выполнения | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (8 ч) | 5 (32) | | | Совершенст­вования | | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* ***Девушки*** *-* длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями | | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 6 (33) | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 7 (34) | | | Совершенст­вования | | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ***Девушки*** - стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 8 (35) | | | Совершенст­вования | | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Прыжки в глубину. ***Девушки*** - комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 9 (36) | | | Совершенст­вования | | ***Юноши*** - комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. ***Девушки*** - комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | | **Уметь***:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 10 (37) | | | Совершенст­вования | | ***Юноши*** - комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. ***Девушки*** - комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств ОРУ с предметами | | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 11 (38) | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 12 (39) | | | Учетный | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | | | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол  (9 ч) | 13 (40) | | | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по Т.Б. | | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 14 (41) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 15 (42) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 16 (43) | | | Совершенст­вования | |  |  | | |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | | | | 8 | 9 | | |
|  | 17 (44) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники верхней передачи мяча | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 18 (45) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 19 (46) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники передачи мяча | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 20 (47) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| 21 (48) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники нападающего удара | Ком­плекс 3 | | | |  |  | | |
| **Тематическое планирование на III четверть**  Общее количество учебных часов на III четверть - 30  **Знать:**  **Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.  **Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема урока | Номер урока | Тип урока | | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | | | |
| план | | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжи (30 ч) | 1 (49) | | Вводный | | | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Рассказать об оказании первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 2 км на время | | ***Уметь:***передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 2 (50) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 3 (51) | | Учётный | | | Технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км | | ***Уметь:***передвигаться попеременным двухшажным ходом | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 4 (52) | | Учётный | | | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:***передвигаться одновременным бесшажным ходом | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 5 (53) | | Совершенст­вования | | | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:*** передвигаться ранее изученными лыжными ходами | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 6 (54) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 7 (55) | | Совершенст­вования | | | На учебном кругу технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км | | ***Уметь:***переходить с одного хода на другой | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 8 (56) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 9 (57) | | Учётный | | | По технике одновременного одношажного хода | | ***Уметь:***передвигаться одновременным одношажным ходом | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 10 (58) | | Совершенст­вования | | | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 11 (59) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 12 (60) | | Учётный | | | По технике одновременного двухшажного хода | | ***Уметь:***передвигаться одновременным двухшажным ходом | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 13 (61) | | Совершенст­вования | | | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 14 (62) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 15 (63) | | Учётный | | | По технике попеременного четырехшажного хода | | ***Уметь:***передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 16 (64) | | Совершенст­вования | | | Технику перехода с одновременного хода на попеременный. Спуски и подъёмы при прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:***переходить с одновременного хода на попеременный | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 17 (65) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 18 (66) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 19 (67) | | Совершенст­вования | | | Техники спусков со склонов с поворотами, спуски со с клонов с торможением. Прохождение дистанции 5 км | | ***Уметь:***спускаться со склонов | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 20 (68) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 21 (69) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 22 (70) | | Совершенст­вования | | | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 3 км | | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 23 (71) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 24 (72) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 25(73) | | Совершенст­вования | | | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 5 км | | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | | | Текущий | | |  | |  | | |  |
| 26 (74) | | Совершенст­вования | | |  | | |  |
| 27 (75) | | Учётный | | | Технику перехода с одновременного на попеременный ход | | ***Уметь:***переходить с одного хода на другой | | | Оценка техники передвижения. | | |  | |  | | |  |
| 28 (76) | | Учётный | | | Гонка на дистанции 1 км | | ***Уметь:*** проходить дистанцию 1 км | | | Д.:  «5» - 5.30  «4» - 6.00  «3» - 7.00 | | |  | |  | | |  |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 |
|  | 29 (77) | | Учётный | | | Гонка на дистанции 2 км | | ***Уметь:*** проходить дистанцию 2 км | | | М.:  «5» - 10.00  «4» - 11.00  «3» - 12.30  Д.:  «5» - 12.00  «4» - 12.30  «3» - 13.30 | | |  | |  | | |  |
| 30 (78) | | Учётный | | | Гонка на дистанции 3 км | | ***Уметь:*** проходить дистанцию 3 км | | | М.:  «5» - 15.30  «4» - 16.30  «3» - 18.00  Д.:  «5» - 19.30  «4» - 20.00  «3» - 21.30 | | |  | |  | | |  |
|  | **Тематическое планирование на 4 четверть**  Общее количество учебных часов на IV четверть - 27  **Знать:**  **Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой  **Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.  **Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема урока | Номер урока | Тип урока | | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | | | |
| план | | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | |
| **Лёгкая атлетика (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок  в высоту  (3 ч) | 1 (79) | | | Разучивание | | Прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по Т.Б. | | ***Уметь:***прыгать в высоту  с 11-13 беговых шагов | | | Текущий | Ком-  плекс 4 | | | |  | | |  |
| 2 (80) | | | Совершенст­вования | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор  разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с 11-13 беговых шагов | | | Текущий | Ком-  плекс 4 | | | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | 7 | | | | 8 | | | 9 |
|  | 3 (81) | | | Учётный | | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения | | ***Уметь:***прыгать в высоту  с 11-13 беговых шагов | | | М.:  «5» - 135  «4» - 125  «3» - 115  Д.:  «5» - 120  «4» - 115  «3» - 105 |  | | | |  | | |  |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (12 ч) | 4 (82) | | | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по Т.Б. | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 5 (83) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | ***Уметь***: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 6 (84) | | | Учётный | | Оценка техники нападающего удара |  | | | |  | | |  |
| 7 (85) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 8 (86) | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
| 9 (87) | | | Учётный | | Оценка верхней прямой подачи |  | | | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | 7 | | | | 8 | | | 9 |
|  | 10 (88) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 11 (89) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 12 (90) | | | Совершенст­вования | | Оценка техники передачи мяча | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 13 (91) | | | Совершенст­вования | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| 14 (92) | | | Совершенст­вования | |  | | |  |
|  | 15 (93) | | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | Ком­плекс 3 | | | |  | | |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (6 ч) | 16 (94) | | | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | Текущий | Ком­плекс 4 | | | |  | | |  |
| 17 (95) | | | Комплексный | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | 7 | | | | 8 | | | 9 |
|  | 18 (96) | | | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70-90 м).* Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом | | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | Текущий | Ком­плекс 4 | | | |  | | |  |
| 19 (97) | | | Комплексный | |  | | |  |
| 20 (98) | | | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70-90 м).* Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств | | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | Текущий | Ком­плекс 4 | | | |  | | |  |
| 21 (99) | | | Учетный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений | | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | Юноши  «5»- 13,5  «4»- 14,0  «3»- 14.3  Девушки  «5»- 16,5  «4»- 17,5  «3»- 18,5 | Ком­плекс 4 | | | |  | | |  |
| Метание мяча и гранаты  (4 ч) | 22 (100) | | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность с разбега | | | Текущий | Ком­плекс 1 | | | |  | | |  |
| 23 (101) | | | Комплексный | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | ***Уметь:***метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий | Ком­плекс 1 | | | |  | | |  |
| 24 (102) | | | Комплексный | |  | | |  |
| 25 (103) | | | Учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | ***Уметь:***метать гранату на дальность | | | Юноши  «5» - 32 м.; «4» - 28 м.; «3» - 26 м.  Девушки  «5» - 22 м.;  «4» - 18 м.;  «3» - 14 м. | Ком­плекс 1 | | | |  | | |  |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | 7 | | | | 8 | | | 9 |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | 26 (104) | | | Комплексный | | Бег *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 - 3000 м | | | Текущий | Ком­плекс 1 | | | |  | | |  |
| 27 (105) | | | Комплексный | | Бег (3000 *м - м. и 2000м ~ д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 -3000 м | | | Юноши  «5» - 13.50 м.;  «4» - 14.50 м.;  «3» - 15.50 м.  Девушки  «5» - 10.30 м.;  «4» - 11.30 м.;  «3» -12.30 м. | Ком­плекс 1 | | | |  | | |  |