**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | | **№**  **урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки  обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | | **Оборудование** |
| **п**  **л**  **а**  **н** | **ф**  **а**  **к**  **т** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | |  |
| **Спринтерский бег (5 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 | 02.09 |  | Секундомер, эстафетные палочки, свисток |
| **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 | 04.09 |  |
| **3** | | 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 | 06.09 |  |
| **4** | | Совершенствования | 09.09 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **5** | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. | Комплекс 1 | 11.09 |  |  |
| **Прыжок**  **в длину (3 ч)** | **6** | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 | 13.09 |  | Рулетка, грабли, лопата |
| **7** | Комплексный | 16.09 |  |
| **8** | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 400 см;  «4» – 370 см;  «3» – 340 см | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| **Метание  мяча  и гранаты**  **(3 ч)** | **9** | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа  метания | ***Уметь:*** метать мяч  на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 20.09 |  | Мячи, гранаты, флажки, рулетка |
| **10** | 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 | 23.09 |  |
| **11** | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 14 м | Комплекс 1 | 25.09 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | |  |
| **Бег по пересеченной**  **местности**  **(10 ч)** | | **12** | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 27.09 |  | Секундомер, флажки, свисток |
| **13** | Совершенствования | 30.09 |  |
| **14** | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 02.10 |  |
| **15** | Совершенствования | 04.10 |  |
| **16** | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 07.10 |  |
| **17** | Совершенствования | 09.10 |  |
| **18** | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятст | Текущий | Комплекс 1 | 11.10 |  |
| **19** | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 14.10 |  |
| **20** | Совершенствования | 16.10 |  |
| **21** | Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | «5» – 10,30 с.;  «4» – 11,30 с.; | Комплекс | 18.10 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | «3» – 12,30 с. |  |  |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | |  |
| **Висы  и упоры  (11 ч)** | **22** | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 |  | Брусья, гим. Маты, гантели, перекладина |
| **23** | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| **24** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 | 25.10 |  |
| **25** | Совершенст | 28.10 |  |
| **26** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| **27** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 01.11 |  |
| **28** | Совершенствования | 11.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Висы  и упоры** | **29** | Совершенствования |  |  |  |  | 13.11 |  | Брусья, гим. Маты, гантели, перекладина |
| **30** | Совершенствования | 15.11 |  |
| **31** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 18.11 |  |
| **32** | Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких  брусьях. ОРУ на месте | Оценка техники выполнения упр | Комплекс 2 | 20.11 |  |
| **Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)** | **33** | Совершенствования | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элемен)* | Текущий | Комплекс 2 | 22.11 |  | Гим. Маты, обручи, скакалки |
| **34** | Совершенствования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 25.11 |  |
| **35** | Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | Текущий | Комплекс 2 | 27.11 |  |
| **36** | Совершенствования | Текущий | Комплекс | 29.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)** | | **37** | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 02.12 |  | Гим. Маты, козёл, мостик, булавы |
| **38** | Совершенствования | 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 | Текущий | Комплекс 2 | 04.12 |  |
| **39** | Совершенствования | 06.12 |  |
| **40** | Совершенствования | Текущий | Комплекс | 09.12 |  |
| **41** | Совершенствования | 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 | 11.12 |  |
| **42** | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 | 13.12 |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | | | |  |
| **Волейбол**  **(21 ч)** | **43** | | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 16.12 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол**  **(21 ч)** | **44** | Комплексный | Учебная игра. Развитие координационных  способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  | 18.12 |  | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток |
| **45** | 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 | 20.12 |  |
| **46** | Совершенствования | 23.12 |  |
| **47** | Совершенствования | 25.12 |  |
| **48** | Совершенствования | 27.12 |  |
| **49** | 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 | 13.01 |  |
| **50** | Совершенствования | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 | 15.01 |  |
| **51** | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 | 17.01 |  |
| **52** | Совершенствования | 20.01 |  |
| **53** | 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. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 22.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол**  **(21 ч)** |  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток |
| **54** | Комплексный | 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 | Оценка техники  подачи мяча | Комплекс 3 | 24.01 |  |
| **55** | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 | 27.01 |  |
| **56** | Совершенствования | 29.01 |  |
| **57** | Совершенствования | 31.01 |  |
| **58** | 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 | 03.02 |  |
| **59** | Совершенствования | 05.02 |  |
| **60** | 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 | 07.02 |  |
| **61** | Совершенствования | 10.02 |  |
| **62** | Совершенствования | 12.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол**  **(21 ч)** | **63** | 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 | 14.02 |  |  |
| **Баскетбол**  **(21 ч)** | **64** | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* Ч *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 17.02 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **65** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* Ч *1)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 19.02 |  |
| **66** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* Ч *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 21.02 |  |
| **67** | Совершенствования | 24.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол**  **(21 ч)** | **68** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* Ч *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **69** | Совершенствования | 28.02 |  |
| **70** | Совершенствования | 03.03 |  |
| **71** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* Ч *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 05.03 |  |
| **72** | Комплексный | 07.03 |  |
| **73** | Комплексный | 10.03 |  |
| **74** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* Ч *1* Ч *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| **75** | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча | Комплекс 3 | 14.03 |  |
| **76** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* Ч *1* Ч *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 17.03 |  |
| **77** | Совершенствования | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 | 21.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол**  **(21 ч)** | **78** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 23.03 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **79** | Совершенствования | 31.03 |  |
| **80** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 | 02.04 |  |
| **81** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).*  Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 04.04 |  |
| **82** | Совершенствования | 07.04 |  |
| **83** | Совершенствования | 09.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол**  **(21 ч)** | **84** | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 | 11.04 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |  |
| **Бег по пересеченной местности (8 ч)** | **85** | Совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 14.04 |  | Секундомер, флажки, свисток |
| **86** | Совершенствования | 16.04 |  |
| **87** | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятст | Текущий | Комплекс 1 | 18.04 |  |
| **88** | Совершенствования | 20.04 |  |
| **89** | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли- вости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятст | Текущий | Комплекс 1 | 23.04 |  |
| **90** | Совершенст | 25.04 |  |
| **91** | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли- вости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 28.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | | **92** | Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 10,30 с.;  «4» – 11,30 с.;  «3» – 12,30 с. | Комплекс 4 | 30.04 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | |  |
| **Спринтерский бег. Прыжок**  **в высоту  (4 ч)** | **93** | | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 02.05 |  | Секундомер. стартовые колодки, флажки |
| **94** | | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. 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 | 05.05 |  |
| **95** | | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 07.05 |  |
| **96** | | 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)* | «5» – 16,5 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,5 с. | Комплекс 4 | 09.05 |  |
| **Метание**  **мяча  и гранаты  (3 ч)** | | **97** | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 12.05 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Метание**  **мяча и гранаты и гранаты  (3 ч)** | | **98** | Комплексный | Метание гранаты. 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 4 | 14.05 |  | Мячи, гранаты, флажки, рулетка |
| **99** | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 16 м | Комплекс 4 | 16.05 |  |
| **Прыжок**  **в высоту  (3 ч)** | **100** | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 | 18.05 |  | Планка, лопата, грабли, рулетка |
| **101** | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |
| **102** | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 шагов разбега | Бег:  «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 23.05 |  |