**Тематическое планирование 10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| 1 |  1 четвертьЛегкая атлетика12ч. | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | 4 | Вводный | Т/Б на занятиях по л /а. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Знать правила Т/Б на занятиях по л/а |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 30метров с максимальной скоростью |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. | Уметь прыгать в длину с места |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Бег на результат 100 метров. Специально-беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 100 метров с максимальной скоростью | Юноши:14,2-14,5-15.0 |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега | 2 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки.Специально-беговые упражнения.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Прыжок в длину с разбега,способом «прогнувшись». Отталкивание. МногоскокиСпециально-беговые упражнения.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов | Юноши:460-420-370 |  |
|  |  | Метание гранаты | 3 | Комплексный | Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега.ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь метать гранату на дальность |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега.ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега.ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега | Юноши(700гр.):38-32-26 |  |
|  |  | Бег на средние дистанции | 3 | Комплексный | Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут | Юноши:3.40-4.30-5.00 |  |
| 2 | Спортивные игры14ч.Волейбол | Верхняя передача двумя руками | 1-3 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  | Стойка и передвижение игрока | 4 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча |  |
|  |  | прием мяча снизу двумя руками | 5-7 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. | Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу. |  |
|  |  | Верхняя прямая подача | 8-10 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. | Оценка техники выполнения верхней прямой подачи |  |
|  |  | Прямой нападающий удар | 11-14 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. Основы знаний: терминология спортивной игры. |  |  |
| 3 | 2 четвертьГимнастика21ч. | Строевые упражнения. ОРУ на различные группы мышц. | 1-4 | Комплексный | ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять изученные элементы |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять изученные элементы |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять изученные элементы |  |  |
|  |  | Висы и упоры. ОРУ с предметами. | 5-9 | Комбинированный | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости. | Уметь выполнять изученные элементы |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости | Уметь выполнять изученные элементы | Прыжки через скакалку 1мин. |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости | Уметь выполнять изученные элементы |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости | Уметь выполнять изученные элементы | Подтягивание перекладин: 12-9-7 |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости | Уметь выполнять изученные элементы | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине |  |
|  |  | Акробатика | 10-15 | Комплексный | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов | Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов |  |
|  |  | Опорный прыжок | 16-19 | Совершенствование ЗУН | Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей. | Уметь выполнять опорные прыжки |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей | Уметь выполнять опорные прыжки |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей | Уметь выполнять опорные прыжки |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей | Уметь выполнять опорные прыжки | Оценка техники выполнении опорных прыжков |  |
|  |  | Полоса препятствий | 20-21 | Комплексный | Полоса препятствий: ,Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня. Основы знаний: оказание первой медицинской помощи при травмах. | Уметь выполнять упражнения |  |  |
|  | 3 четверть 30ч.Лыжная подготовка 24ч. | преодоление подъемов и препятствий | 1-3 | Комплексный | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Знать требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Самоконтроль на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км | . |  |  |
|  |  | преодоление подъемов и препятствий | 4-6 | Комплексный | Преодоление подъемов и препятствий, спуски с гор. Прохождение дистанции 3км., с применением изученных лыжных ходов. Развитие координации. | Уметь демонстрировать технику лыжных ходов |  |  |
|  |  | переход с попеременных ходов на одновременный ход | 7-10 | Комплексный | Переход с одного хода на другой, прохождение дистанции3-4км.Развитие выносливости | Уметь демонстрировать технику лыжных ходов |  |  |
|  |  | преодоление контруклона | 11-14 | Комплексный | преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .Прохождение дистанции4км | Уметь демонстрировать технику лыжных ходов |  |  |
|  |  | Развитие выносливости | 15-20 |  | Прохождение дистанции 5км, с применением изученных ходов | Уметь демонстрировать технику лыжных ходов |  |  |
|  |  | Развитие выносливости | 21-22 |  | Прохождение дистанции 5км, с применением изученных ходов |  |  |  |
|  |  | Развитие выносливости | 23-24 |  | контрольный норматив 3км. | Мальчики: 17.30-18.00-19.00Девочки:19.30-20.00-21.30. |  |  |
|  | Легкая атлетика 6ч | Прыжок в высоту | 25-30 |  | Прыжок в высоту с 9-13 шагов способом « перешагивание», метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
|  | Волейбол 12ч. | Верхняя передача двумя руками .ТБ на уроке | 1-2 |  | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках. |  |  |  |
|  |  | прием мяча снизу двумя руками | 3-4 |  | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  | прием мяча снизу двумя руками | 5-7 |  | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.удар. Верхняя прямая подача на точность. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар | 8-10 |  | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар | 11-12 |  | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. |  |  |
|  | Легкая атлетика 12ч. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1-2 |  | Т/Б на занятиях по л /а. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
|  |  |  | 3-4 |  | Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега | 5-7 |  |  Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки.Специально-беговые упражнения.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
|  |  | Метание гранаты | 8=9 |  | Метание гранаты (500гр.) на дальность с разбега.ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. |  |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | 10-11 |  |  Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  |
|  |  | Итого:102ч. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |