**Календарно – тематическое планирование 10 класс ( юноши)**

**1 четверть**

**Легкая атлетика 15 часов**

**Учебно-воспитательные задачи:**

 1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности;

 2.Формировать технику спринтерского и длительного бега.

 3.Воспитывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту)

 4.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность, дисциплинированность).

 5.Формировать ценностно-смысловые компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 1.(1) | **Лёгкая атлетика.** Правила ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Инструктаж по ТБ. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека. Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Низкий старт, стартовый разгон. Бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.  |  Знать правила ТБ.Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100 м с низкого старта | Текущий  |  |  |
| 2.(2) | Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег 30 м (к). |  Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью. Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 30 м (к) Специальные беговые упражнения. Развитие скоросно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Бег 30 м (к) Специальные беговые упражнения.  |  Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100 м с низкого старта | Входной  |  |  |
| 3.(3) | Производственная деятельность. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.Значение производственно-промысловой деятельности в движениях. | Бег. Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.  | Владение навыком техники низкого старта. Владение техникой передачи эстафетной пал. | Текущий |  |  |
| 4.(4) | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м (к). | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.Игра «Футбол»  | Высокий и низкий старт. Бег на результат на 100 м. Игра. | Владение навыком техники низкого и высокого старта. Владение техникой передачи эстафетной пал. | Входной  | 07.09 |  |
| 5.(5) | Совершенствование техники длительного бега. Игра «Футбол». | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000 м.Игра «Футбол» | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Игра. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. | Текущий | 10.09 |  |
| 6.(6) | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты (к). |  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Метание гранаты (к). | Прыжок в длину. Челночный бег. Метание гранаты (к). | Закрепление техники стартовых ускорений. Владение техникой прыжков | Входной  | 10.09 |  |
| 7.(7) | Техника прыжков в длину с разбега. Футбол. |  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Футбол. |  Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. Футбол. |  Владение техникой прыжков, техникой разбега и отталкивания.  | Текущий | 14.09 |  |
| 8.(8) | Челночный бег.Прыжок в длину с места (к).Футбол.  |  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину с места (к). «Футбол» |  Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места (к). «Футбол» |  Владение техникой прыжков.  | Входной  | 17.09 |  |
| 9.(9) | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание Гранаты. Футбол.  |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 700гр Спортивные игра «Футбол» |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 700гр «Футбол» |  Совершенствование техники прыжков, техники разбега и отталкивания.  | Текущий | 17.09 |  |
| 10.(10) | Совершенствование техники метания гранаты. Поднимание туловища за 30 сек. (к).Футбол. | Метание гранаты 700гр с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояниеМетание на дальность. Поднимание туловища за 30 сек. (к).Футбол. | Метание гранаты.Поднимание туловища за 30 сек. (к).Футбол. | Уметь выполнять метание гранаты. | Входной  | 21.09 |  |
| 11.(11) | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, ее цель, задачи. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Футбол. |  Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений | Текущий | 24.09 |  |
| 12.(12) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Челночный бег 3х10 (к). |  Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Метание гранаты. Полоса препятствий.Спортивные игры. Челночный бег 3х10(к). |  Метание гранаты. Полоса препятствий.Спортивные игры. Челночный бег 3х10 (к). | Уметь проходить полосу препятствий.  | Входной  | 24.09 |  |
| 13.(13) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Спортивные игры. | Длительный бег до 20 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры. | Длительный бег до 20 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. | Текущий | 28.09 |  |
| 14.(14) |  Кросс. Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра. |  Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. |  Бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра. |  Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.  | Текущий | 01.10 |  |
| 15.(15) | Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (к). |  Комплекс упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения. Бег на 1000 м (к). Спортивная игра.  |  ОРУ. Бег на 1000 м (к). Спортивная игра.  |  Уметь бежать в равномерном темпе до 15 мин | Входной  | 01.10 |  |

**Баскетбол – 12 часов**

 **Учебно-воспитательные задачи:**

 1.Закрепить технику перемещений, технику владения мяча

 2. Развивать координационные способности.

 3.Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь и отзывчивость).

 4.Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 16.(1) |  **Баскетбол.** Правила ТБ. Ведение и передачи мяча. |  Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения 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. Игра. | Ведение мяча. Передачи мяча. Игра. |  Знать правила ТБ. Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий | 05.10 |  |
| 17.(2) |  Ведения и передачи мяча. Позиционное нападение со сменой мест. |  Стойка и передвижения 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. Игра. | Ведение мяча. Позиционное нападение. Игра. |  Совершенствовать тактические действия в игре. | Текущий | 08.10 |  |
| 18.(3) | Передачи мяча и броски. Подтягивание (к). | 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. Подтягивание (к). | Передачи мяча. Позиционное нападение*.* Подтягивание (к). | Уметь выполнять передачи и броски мяча со средних дистанций | Входной  | 08.10 |  |
| 19.(4) | Передачи мяча и броски по кольцу. Нападение быстрым прорывом. |  Стойка и передвижения 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 с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. |  Передачи мяча. Бросок мяча. Нападение быстрым прорывом.  |  Уметь выполнять передачи и броски мяча со средних дистанций | Текущий | 12.10 |  |
| 20.(5) | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебная игра. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, бросков мяча по кольцу. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | Элементы техники. Варианты ведения мяча. Учебная игра. | Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Уметь выполнять штрафной бросок | Текущий | 15.10 |  |
|  21.(6) | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.Наклон вперед из положения сидя (к). | Общие представления о современных оздоровительных системах. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Наклон вперед из положения сидя (к). | Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра. Наклон вперед из положения сидя (к). | Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Уметь выполнять штрафной бросок | Входной  | 15.10 |  |
| 22.(7) |  Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Зонная защита.  | Комплекс упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок (оценить). Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Броски по кольцу. Штрафной бросок. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Совершенствование техники передачи мяча, бросков. Уметь выполнять тактические действия. | Текущий | 19.10 |  |
| 23.(8) |  Нападение и защита в игре баскетбол. Учебная игра 5х5. |  Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Развитие силы. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация. | Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5.  |  Уметь играть в баскетбол по правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий | 22.10 |  |
| 24.(9) | Развитие силы. Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок (к). |  Комплекс упражнений на профилактику при остеохондрозе. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Развитие силы. Наблюдение за индивидуальным здоровьем (проба Руфье). Штрафной бросок (к). | Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. Штрафной бросок (к). |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Промежуточный | 22.10 |  |
| 25.(10) |  Броски по кольцу после ведения. Нападение быстрым прорывом.Зонная защита. | Комплекс упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Передачи мяча. Броски по кольцу. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Совершенствование техники передачи мяча, бросков. Уметь выполнять тактические действия. | Текущий  | 26.10 |  |
| 26.(11) |  Развитие силы. Нападение и защита в игре баскетбол (к). Учебная игра 5х5. |  Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении (к). Учебная игра 5х5. Развитие силы. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация.  |  Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра . Выполнение приемов массажа и релаксация. |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Промежуточный | 29.10 |  |
| 27.(12) | Развитие силы. Учебная игра 5х5. |  Комплекс упражнений на профилактику при остеохондрозе. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Развитие силы. Наблюдение за индивидуальным здоровьем (проба Руфье). Подведение итогов четверти.  | ОРУ. Учебная игра.  |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий  | 29.10 |  |

**2 четверть**

**Гимнастика – 21 час**

|  |
| --- |
|  **Учебно-воспитательные задачи:**1.Освоить технику акробатических упражнений, лазания по канату, упражнений на равновесие, простейших приёмов национальной борьбы, преодоления полосы препятствий, простейших композиций ритмической гимнастики.2. Развивать координационные способности.3. Воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, уважения культуры и самобытности своего края.4.Формировать учебно-познавательные и информационно-коммуникативные компетенции. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 28.(1) | **Гимнастика.** Правила ТБ. Комплекс упражнений для мышц груди. Акробатика. | Инструктаж по ТБ. Формирование индивидуального стиля жизни. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений для мышц груди. Повороты в движении. ОРУ. Кувырок в перёд стойка, на голове. Подтягивание на высокой перекладине.  | ОРУ. Акробатика. Подтягивание.  | Знать правила техники безопасности на занятиях по гимнастике и гимнастические (комбинации) упражнения. | Текущий  | 09.11 |  |
| 29.(2) |  Развитие гибкости.Акробатика. |  Комплекс упражнений утренней зарядки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Кувырки. Кувырок в перёд стойка на голове. Равновесие на одной. Развитие гибкости. |  ОРУ. Акробатика. Упражнения на растяжку. | Иметь представления о возникновении Олимпийских Игр. | Текущий  | 12.11 |  |
| 30.(3) |  Акробатические соединения (к). | Комплекс упражнений для мышц плеча. Акробатические соединения из раннее изученных элементов (к). Ведение дневника самонаблюдения. | Акробатические соединения. | Уметь составлять комплекс утренней гимнастики.  | Промежуточный | 12.11 |  |
| 31.(4) |  Комплекс упр на профилактику сколиоза.Основы силовой гимнастики. | Комплекс упр на профилактику сколиоза. Основы силовой гимнастики Акробатические соединения. Развитие силовых способностей*.* Ведение дневника самонаблюдения. | ОРУ. Силовая гимнастика.  | Уметь вести дневник самонаблюдения. | Текущий  | 16.11 |  |
| 32.(5) | Упражнения в равновесии. Упражнения в висе на перекладине на развитие силы. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Основные движения на бревне. Закрепить выполнение комбинации упражнений со скакалкой Упражнения в висе на перекладине на развитие силы (подтягивание) | Движения на бревне.Упражнения в висе на перекладине. | Уметь составлять и выполнять комплекс акробатических соединений | Текущий  | 19.11 |  |
| 33.(6) | Упражнения в равновесии (к). Развитие выносливости и координации. |  ОРУ на основные мышечные группы.Упр в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке(к).Базовые упр.для мышц плеча.Развитие выносливости и координации. | Упр в равновесии. Упр. на развитие выносливости и координации. | Уметь выполнять упражнения в равновесии | Промежуточный | 19.11 |  |
| 34.(7) | Упражнения в равновесии.Опорный прыжок. | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, на бревнеОпорный прыжок через коня способом ноги врозь  | ОРУ. Опорный прыжок.Упр в равновесии. | Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня;Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне | Текущий  | 23.11 |  |
| 35.(8) | Опорный прыжок. Развитие выносливости и координации. | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Опорный прыжок через коня способом ноги врозь.Развитие выносливости и координации. | Опорный прыжок. ОРУ. | Овладеть навыком опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. | Текущий  | 26.11 |  |
| 36.(9) |  Опорный прыжок (к).Лазание по канату.  |  Комплекс упражнений с предметом на профилактику сколиоза и плоскостопия. Лазание по канату различными способами, ( с помощью и без помощи ног) Опорный прыжок через коня способом ноги врозь (к).  | Лазание по канату.Опорный прыжок. | Овладеть навыком опорного прыжка через коня в длину ноги врозь.Уметь лазать по канату различными способами | Промежуточный | 26.11 |  |
| 37.(10) |  Опорный прыжок.Лазание по канату.  |  Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия с предметом. Лазание по канату. Опорный прыжок через коня ноги врозь. |  Лазание по канату. Опорный прыжок. | Овладеть навыком опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. | Текущий  | 30.11 |  |
| 38.(11) |  Лазание по канату. Спортивная игра. |  Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Лазание по канату различными способами, ( с помощью и без помощи ног). Спортивная игра |  ОРУ. Лазание по канату. Спортивная игра. | Уметь лазать по канату различными способами | Текущий  | 03.12 |  |
| 39.(12) | Висы и упоры. Лазание по канату. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ с гимнастической скамейкой. Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади. Лазание по канату. | ОРУ. Висы и упоры. Лазание по канату. | Совершенствовать висы и упоры. Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.  | Текущий  | 03.12 |  |
| 40.(13) | Развитие выносливости и координации.Лазание по канату (к). | ОРУ на все группы мышцПодъём в упор силой на высокой перекладине. Вис углом. Лазание по канату (к). Передвижение на 10-15 м. подскоками в упоре лёжа.Развитие выносливости и координации. | Упражнения на перекладине. Висы.Лазание по канату. | Уметьподтягиваться на высокой перекладине | Промежуточный | 07.12 |  |
| 41.(14) | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. | Понятие о спортивно – оздоровительной тренировке ОРУ со скамейкой.Спортивные игры. | ОРУ.Спортивные игры. | Знать понятие о спортивно – оздоровительной тренировке. | Текущий  | 10.12 |  |
| 42.(15) | Подъём в упор силой на высокой перекладине. Вис углом. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.Подъём в упор силой на высокой перекладине. Вис углом. Спортивные игры. | Упражнения на перекладине. Висы.Спортивные игры. | Совершенствовать висы и упоры на высокой перекладине | Текущий  | 10.12 |  |
| 43. (16) |  Атлетическая гимнастика на разв. координации и подвижности в суставах. |  Понятие о спортивно-оздоровительной тренировкеАтлетическая гимнастика на разв. координации и подвижности в суставах.Упражнения на развитие гибкости. Самомассаж, основные приемы самомассажа. |  ОРУ. Атлетическая гимнастика. Самомассаж. | Знать понятие о спортивно – оздоровительной тренировке.Владеть простейшими приёмами самомассажа. | Текущий  | 14.12 |  |
| 44.(17) | Силовая гимнастика (к). Спортивные игры. | Строевые упражнения.Силовая гимнастика (к). Лазание по гимнастической стенке без помощи ногУпражнения на развитие гибкости в парах.Спортивные игры | Строевые упражнения.Силовая гимнастика. Игры. | Уметь выполнять упражнения на развитие силы | Промежуточный | 17.12 |  |
| 45.(18) |  Полоса препятствий с гимнастическими снарядами.  |  Понятие о спортивно-оздоровительной тренировкеСиловая гимнастика на разв выносливости Акробатические соединения.Прохождение полосы препятствий (5-6 снарядов) |  Акробатические соединения.Прохождение полосы препятствий. | Уметь проходить полосу препятствий | Текущий  | 17.12 |  |
| 46.(19) | Круговая тренировка. Спортивные игры. |  Утренняя гимнастика. Развитие силы и гибкости способом круговой тренировки на 9 – 10 станций.Упражнение на восстановление.Спортивные игры. | Круговая тренировка.Упражнение на восстановление.Спортивные игры. | Совершенствовать выполнение круговой тренировки. | Текущий  | 21.12 |  |
| 47.(20) | Развитие гибкости. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к). Спортивные игры. | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, на бревне. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к).Спортивные игры. | Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к).Спортивные игры. | Уметь выполнять упр на восстановление. Уметь выполнять упражнения в парах на развитие гибкости | Промежуточный | 24.12 |  |
| 48.(21) | Развитие гибкости. Спортивные игры. | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром на развитие гибкости.Спортивные игры. | Упражнения на развитие гибкости.Спортивные игры. | Знать понятие о спортивно – оздоровительной тренировке. | Текущий  | 24.12 |  |

**3 четверть**

**Волейбол- 18 часов**

**Учебно-воспитательные задачи:**

1. Учить сочетать различные способы перемещения и передач мяча сверху двумя руками и приёмами и снизу во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь и отзывчивость).
4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 49.(1) | **Волейбол.** Правила ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | Элементы техники перемещений.  |  Изучение передач двумя руками сверху. Знать ТБ  | Текущий  |  |  |
| 50.(2) | Прием и передача мяча. Развитие прыгучести. | ОРУ. СУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Прыжки через препятствия. | Прием и передача мяча. Прыжки через препятствия. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий  |  |  |
| 51.(3) | Прием и передача мяча в парах, после перемещения, в прыжке (к). Учебная игра. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке (к). Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Прием и передача мяча. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Промежуточный |  |  |
| 52.(4) | Передачи мяча сверху.Развитие скоростно-силовых качеств.  | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Текущий  |  |  |
| 53.(5) |  Техника передач мяча сверху. Учебная игра. |  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу. Учебная игра. |  Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу. Учебная игра. |  Закрепление техники передач двумя руками сверху  | Текущий  |  |  |
| 54.(6) |  Техника передач мяча сверху. Учебно-тренировочная игра (к). |  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Техника передач мяча сверху. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра (к). | Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебно-тренировочная игра (к). |  Закрепление техники передач двумя руками сверху  | Промежуточный |  |  |
| 55.(7) | Техника передачи мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. |  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Передача мяча сверху. Позиционное нападение.  | Совершенствование техники передач двумя руками сверху. Знать правила игры  | Текущий  |  |  |
| 56.(8) |  Техника приема мяча снизу. Позиционное нападение. |  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. Учебная игра. |  Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. |  Закрепление техники приема мяча снизу. Знать правила проведения соревнований | Текущий  |  |  |
| 57.(9) | Верхняя прямая подача мяча (к). Учебная игра. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча (к).а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; б) подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; в) подачи из- за лицевой линии; г) подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, и на точность попадания. Учебная игра. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча.Учебная игра. | Корректировка техники выполнения заданий | Промежуточный |  |  |
| 58.(10) | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; б) подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; в) подачи из- за лицевой линии; г) подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, и на точность попадания. Учебная игра. | Передачи мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения заданий | Текущий  |  |  |
| 59.(11) |  Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения заданий | Текущий  |  |  |
| 60.(12) |  Прямой нападающий удар (к). Развитие скоростно-силовых качеств. |  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар (к). Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств*.* Учебная игра. |  Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. |  Закрепление верхней прямой подачи мяча. | Промежуточный |  |  |
| 61.(13) |  Верхняя прямая подача мяча. Позиционное нападение. |  Стойка и передвижение игрока. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. |  Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. | Совершенствование техники прямой подачи мяча | Текущий  |  |  |
| 62.(14) |  Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. | 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. Прямой нападающий удар - техника. Позиционное нападение со сменой мест*.* Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест*.* Учебная игра. | Изучение техники прямого нападающего удара | Текущий  |  |  |
| 63.(15) |  Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра (к). |  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. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра (к). | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно-тренировочная игра. | Закрепление техники прямого нападающего удара | Промежуточный |  |  |
| 64.(16) | Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. | 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. Прямой нападающий удар (оценить). Позиционное нападение со сменой мест*.* Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест*.* Учебная игра. | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Владеть тактическими приемами игры | Текущий  |  |  |
| 65.(17) | Техника защитных действий (к). Учебная игра. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении (к). Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Одиночный блок и вдвоем. Защитные действия. Атакующие удары. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Промежуточный |  |  |
| 66.(18) | Тактика игры.Игра в волейбол. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий  |  |  |

**Лыжная подготовка - 12 часов**

**Учебно-воспитательные задачи:**

1.Закрепить технику отдельных элементов классических ходов. Изучить технику одновременного одношажного конькового хода и одновременного двухшажного конькового хода.

2.Развивать координационные способности и выносливость.

3.Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь, отзывчивость.)

4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 67.(1) | **Лыжная подготовка.** Правила ТБ.Техника попеременного двухшажного хода. | Правила ТБ. Оказание первой медицинской помощи. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать правила ТБ.Закрепить технику попеременного двухшажного хода  | Текущий  |  |  |
| 68.(2) | Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | Техника лыжных ходов на учебном круге. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Упражнения на расслабление. Прохождение дистанции 1,5 км. | Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Закрепить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить технику одновременногоодношажного хода.  | Текущий  |  |  |
| 69.(3) | Техника лыжных переходов. Техника одновременного одношажного хода (к). | Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. ОРУ. Строевые упражнения на лыжах. Техника одновременного одношажного хода (к). Техника лыжных переходов. Прохождение дистанции 1,5 км. | Техника одновременного одношажного хода (к). Техника лыжных переходов. Прохождение дистанции 1,5 км. | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Изучить технику переходов | Промежуточный |  |  |
| 70.(4) | Техника лыжных переходов. Прохождение дистанции 1,5 км. | Совершенствование лыжных ходов. Техника перехода с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Техника перехода с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Совершенствовать технику  | Текущий  |  |  |
| 71.(5) | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.  | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий  |  |  |
| 72.(6) | Спуски и подъемы (к). Прохождение дистанции 2 км.  | Разминка лыжника. Прохождение дистанции попеременным ходом 2 км. Техника спусков и подъемов (к). | Прохождение дистанции попеременным ходом 2 км. Техника спусков и подъемов (к). | Закрепление спусков и подъемов. | Промежуточный |  |  |
| 73.(7) | Преодоление контруклонов. Торможения. Лыжные гонки на 1 км. | Техника преодоления контруклонов . Техника торможения плугом, полуплугом. Лыжные гонки на 1 км. | Техника преодоления контруклонов . Техника торможения плугом, полуплугом. Лыжные гонки на 1 км. | Совершенствование спусков и подъемов. | Текущий  |  |  |
| 74.(8) | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой».  | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: передвигаться на лыжах  | Текущий  |  |  |
| 75.(9) | Попеременный четырехшажный ход (к). Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Попеременный четырехшажный ход (к). Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Попеременный четырехшажный ход (к). Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Уметь: передвигаться на лыжах  | Промежуточный |  |  |
| 76.(10) | Коньковый ход.Лыжные гонки на 2 км. | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км.Упражнения на расслабление. Разработка плана-конспекта  | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км. | Изучение техники конькового хода. | Текущий  |  |  |
| 77.(11) | Коньковый ход.Лыжные гонки на 2 км (к). | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км (к). Упражнения на расслабление. Разработка плана-конспекта.  | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км (к).  | Изучение техники конькового хода. | Промежуточный |  |  |
| 78.(12) | Упражнения на расслабление. Прохождение дистанции 3 км | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Упражнения на расслабление. Бег по дистанции 3 км. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий | Техника конькового хода. Упражнения на расслабление. Бег по дистанции 3 км.  | Закрепление техники конькового хода. | Текущий  |  |  |

**4 четверть**

**Баскетбол -12часов**

 **Учебно-воспитательные задачи:**

 1.Закрепить технику ловли и передач, изучить технику бросков по кольцу

 2. Развивать координационные способности.

 3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь, отзывчивость.)

 4.Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 79.(1) | **Баскетбол.** Правила Т.Б Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча.  | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координации. Учебная игра. | Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра. |  Закрепление ведения мяча с изменением направления и передач мяча различными способами. | Текущий  |  |  |
| 80.(2) | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча различными способами. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координации. Учебная игра. | Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра. |  Закрепление ведения мяча с изменением направления и передач мяча различными способами. | Текущий  |  |  |
| 81.(3) | Передачи мяча в движении в парах и тройках. Наклон вперед из положения сидя (к). | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения сидя (к). Учебная игра. | Передачи мяча. Наклон вперед из положения сидя (к). Учебная игра. | Уметь применятьв игре тактические действия | Итоговый  |  |  |
| 82.(4) | Бросок двумя руками от головы. Развитие координационных способностей | 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. Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления защитником. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Броски мяча.Учебная игра. | Уметь применятьв игре тактические действия | Текущий  |  |  |
| 83.(5) | Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест | 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. Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления защитником.Позиционное нападение со сменой мест*.* Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Броски мяча.Позиционное нападение*.* Учебная игра. | Уметь применятьв игре тактические действия | Текущий  |  |  |
| 84.(6) | Техника бросков в движении. Зонная защита (к). Учебная игра | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита (к). Учебная игра | Броски мяча.Учебная игра. Зонная защита.  | Закрепление техники бросков в движении. Изучение зонной защиты | Промежуточный |  |  |
| 85.(7) | Техника бросков в движении. Развитие координации. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита*.* Развитие координации. | Броски мяча. Зонная защита. Учебная игра.  | Совершенствование техники бросков в движении | Текущий  |  |  |
| 86.(8) | Сочетание приемов. Передачи мяча.Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол. | Сочетание приемов. Передачи мяча. Учебная игра. | Уметь сочетать различные приемы.  | Текущий  |  |  |
| 87.(9) | Сочетание приемов. Учебная игра.Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол. Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Сочетание приемов. Учебная игра. Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Уметь играть в игру баскетбол | Итоговый  |  |  |
| 88.(10) | Техника бросков в движении. Зонная защита.Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита. Учебная игра. | Броски мяча. Зонная защита. Учебная игра. | Закрепление техники бросков в движении. Изучение зонной защиты | Текущий  |  |  |
| 89.(11) | Техника бросков в движении. Развитие координации. Подтягивание (к). | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координации. Подтягивание(к). | Броски мяча. Зонная защита. Учебная игра Подтягивание. | Совершенствование техники бросков в движении | Итоговый  |  |  |
| 90.(12) | Сочетание приемов. Передачи мяча различными способами. Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол. | Сочетание приемов. Передачи мяча. Учебная игра. | Уметь играть в игру баскетбол | Текущий  |  |  |

**Лёгкая атлетика - 15 часов**

**Учебно-воспитательные задачи:**

 1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

 2.Овладеть техникой спринтерского бега, техникой длительного бега, техникой прыжков в высоту и метания.

 3.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность, дисциплинированность).

 4.Формировать ценностно-смысловую компетенцию.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока |
| планируемая | фактическая |
| 91.(1) | **Лёгкая атлетика.** Правила Т.Б Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. | Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь подбирать разбег для прыжков в высоту. Знать правила ТБ | Текущий  |  |  |
| 92.(2) | Совершенствование прыжка в высоту. Челночный бег 3х10 (к). | Основные причины профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10 (к). | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10 (к). | Закрепить технику прыжков в высоту. Совершенствовать технику челночного бега. | Итоговый  |  |  |
| 93.(3) | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств | Основные причины профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств*.*  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств*.*  | Закрепить технику прыжков в высоту. Совершенствовать технику челночного бега. | Текущий  |  |  |
| 94.(4) | Прыжки в высоту. Бег 30 м (к). Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплекс упражнений при бронхиальной астме. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м (к). | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м (к). | Совершенствовать технику прыжка в высоту. | Итоговый  |  |  |
| 95.(5) | Спринтерский бег. Финиширование. Учебная игра в футбол. | Низкий старт. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Простейшие способы ориентирования на местности. Учебная игра в футбол. | Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол. | Закрепить технику бега на короткие дистанции | Текущий  |  |  |
| 96.(6) | Спринтерский бег. Финиширование. Бег 100 м (к). | Индивидуальные комплексы упражнений. Низкий старт 60. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств*.* Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Бег 100 м (к). | Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств*.* Бег 100 м (к). | Закрепить технику бега на короткие дистанции | Итоговый  |  |  |
| 97.(7) | Спринтерский бег. Учебная игра в футбол. | Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в футбол. | Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Текущий  |  |  |
| 98.(8) | Эстафетный бег. Прыжок в длину с места (к). Учебная игра в футбол. | Низкий старт и высокий старт до  60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места (к). Учебная игра в футбол. | Бег по дистанции 70–90 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места (к). Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Итоговый  |  |  |
| 99.(9) | Метание гранаты на дальность.Медленный бег от 5 до 10 мин. |  Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ*.* Медленный бег от 5 до 10 мин. Учебная игра в футбол. |  Метание гранаты. Медленный бег от 5 до 10 мин. Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику метания гранаты. | Текущий  |  |  |
| 100.(10) | Метание мяча на дальность (к).Учебная игра в футбол. |  Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты на дальность (к). ОРУ*.* Медленный бег от 5 до 10 мин.Учебная игра в футбол. | Метание гранаты на дальность (к). Медленный бег от 5 до10 мин.Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику метания гранаты. | Итоговый  |  |  |
| 101.(11) | Кроссовая подготовка.Учебная игра в футбол. |  Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Медленный бег от 5 до 10 мин. Кроссовая подготовка Учебная игра в футбол. |  Кроссовая подготовка Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику метания гранаты. | Текущий  |  |  |
| 102.(12) | Бег 1000 метров (к). Учебная игра в футбол. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Бег 1000 метров (к). Учебная игра в футбол. | Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров (к). Учебная игра в футбол. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин, кросс по пересеченной местности. | Итоговый  |  |  |
| 103.(13) | Эстафетный бег. Учебная игра в футбол. | Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражненийУчебная игра в футбол. | Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Текущий  |  |  |
| 104.(14) | Спринтерский бег. Финиширование. Учебная игра в футбол. | Индивидуальные комплексы упражнений. Низкий старт 60 м.Бег по дистанции 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.Учебная игра в футбол. | Низкий старт 60 м.Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол. | Закрепить технику бега на короткие дистанции | Текущий  |  |  |
| 105.(15) | Кроссовая подготовка. Учебная игра в футбол. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.Учебная игра в футбол. Подведение итогов года | Бег 15 мин. Кроссовая подготовка. Учебная игра в футбол. Подведение итогов года | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин, кросс по пересеченной местности. | Текущий  |  |  |