**Тематическое планирование**

**10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег (5 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег.  Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  (3 ч) | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |
| Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия |  |  |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50 мин;  «4» – 14,50 мин;  «3» – 15,50 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы  и упоры (11 ч) | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания  на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание  по канату на скорость. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 11 с.; | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» – 13 с.;  «3» – 15 с. |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов  *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 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 (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | 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 ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 | Оценка техники нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
| Баскетбол  (21 ч) | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных  качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо- собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении. Бросок мяча | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой  ситуации тактико- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | технические действия |  |  |  |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | 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* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | 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. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико- | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | 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. Развитие скоростных качеств | технические действия |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок 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. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок 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. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | 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, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. 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 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности (8 ч) | Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж- | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | нения. Бег под гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия |  |  |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50  мин; «4» –  14,50 мин;  «3» – 15,50 мин | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок  в высоту  (4 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты (3 ч) | 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 |  |  |
| 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 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту  (3 ч) | 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 беговых  шагов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 беговых  шагов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |