**Тематическое планирование**

**11 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) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Бег на результат  *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | «5» – 13,1 с.;  «4» – 13,5 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460 см;  «4» – 430 см;  «3» – 410 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос  по теории | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | «5» – 36 м;  «4» – 32 м;  «3» – 28 м | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 13,00 мин;  «4» – 14,00 мин;  «3» – 15,00 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 р.;  «4» – 10 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 10 с.; | Комплекс 2 |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» – 11 с.;  «3» – 12 с. |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя  прямая подача и нижний прием мяча.  Прямой нападающий удар. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча через сетку. Нижняя прямая  подача на точность по зонам и нижний  прием мяча. Прямой нападающий удар | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя  прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Баскетбол  (21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (8 ч) | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | «5» – 13,00 мин;  «4» – 14,00 мин;  «3» – 15,00 мин | Комплекс 4 |  |  |
| **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 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | Бег: «5» – 13,5  с.; «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |