

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>							
1	Спринтерский бег. Низкий старт 40 м  <i>Вводный</i>	5		Низкий старт (40 метров). Стартовый разгон. Бег на результат 30 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 метров)	Текущий	Правила безопасности на уроках Ф.к.
2	Спринтерский бег. Совершенствование. Низкий старт 30 м  <i>Совершенствование ЗУН</i>			Низкий старт (40 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 метров). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 метров)	Текущий	Виды л/а упражнений
3	Эстафетный бег  <i>Совершенствование ЗУН</i>			Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 метров). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 метров)	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.

				упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.			
4	Спринтерский бег. Стартовый разгон  <i>Совершенствование ЗУН</i>			Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 метров). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 метров)	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.
5	Бег на результат 60 м  <i>Учетный</i>			Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 метров)	Оценка технических действий	Правила бега на короткие дистанции.
6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  <i>Комбинированный</i>	4		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
7	Метание гранаты из различных положений.  <i>Комбинированный</i>			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
8	Метание гранаты на дальность.  <i>Комбинированный</i>			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	Текущий	Основные фазы метания мяча.

9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.  <i>Комбинированный</i>			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Оценка технических действий	Основные фазы метания мяча.
10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>	2		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
11	Прыжок в длину на результат  <i>Учетный</i>			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>							
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные ОРУ. Игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.

	<i>Комбинированный</i>			Развитие выносливости. Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.	препятствия		
13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий  <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
14	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.  <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
15	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
16	Бег 20 минут. Подвижная игра «Лапта»  <i>Комбинированный</i>			Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
17	Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Лапта»  <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
18	Бег по пересеченной местности, преодоление			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 20	Текущий	Длительный бег в медленном

	препятствий <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	минут		темпе.
19	Равномерный бег. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
20	Бег 3 км без на результат (м), 2 км (д) <i>Учетный</i>			Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Оценка технических действий	
<b>Баскетбол 18 часов</b>							
21	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами на месте. <i>Изучение нового материала</i>	3		Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигать в позиции игрока, делать повороты с мячом	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.			Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча	Уметь передвигать в позиции игрока, делать повороты с мячом	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя

	<i>Комбинированный</i>			на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.			
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2).  <i>Комбинированный</i>			Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать передвижение и остановку с мячом	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
24	Передачи мяча различными способами в движение. Ведение мяча с сопротивлением. <i>Комбинированный</i>	1		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с разной высотой отскока и изменять направление в движении	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

25	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	3		<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>	<p>Уметь передавать мяч на месте с сопротивлением защиты</p>	Текущий	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>
26	<p>Передача мяча различным способом в движении.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь передавать мяч на месте с сопротивлением защиты</p>	Текущий	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>
27	<p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь играть в учебную игру</p>	Текущий	<p>Прыжки в длину с места</p>
28	<p>Отработка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	4		<p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы</p>	Текущий	<p>Прыжки в длину с места</p>

				способностей			
29	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.  <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Прыжки в длину с места
30	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест.  <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Прыжки в длину с места
31	Передача мяча в тройках со сменой мест.  <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Прыжки в длину с места
32	Учебная игра - баскетбол  <i>Комбинированный</i>	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя



				Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
33	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.  <i>Комбинированный</i>	4		Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
34	Отработка техники передачи мяча в тройках со сменой мест  <i>Комбинированный</i>			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
35	Отработка техники штрафного броска  <i>Комбинированный</i>			Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо со штрафной линии	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
36	Закрепление. Штрафной бросок  <i>Комбинированный</i>			Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо со штрафной линии	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
37	Оценка техники штрафного броска			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо	Оценка технических	Подъем туловища за

	<i>Учетный</i>			Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	со штрафной линии	действий	30сек. из положения лежа
38	Баскетбол. Учебная игра. <i>Комбинированный</i>	1		Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
<b>Волейбол 18 часов</b>							
39	ТБ на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры. <i>Изучение нового материала</i>	3		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь объяснять правила игры в волейбол	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
40	Прямой нападающий удар <i>Комбинированный</i>			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь перемещаться в стойке волейболиста	Текущий	Упражнение на развитие гибкости
41	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. <i>Комбинированный</i>			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь перемещаться в стойке волейболиста	Текущий	Упражнение на развитие гибкости
42	Передача мяча сверху	3		Эстафеты. Нижняя прямая	Уметь передавать мяч	Текущий	Правила игры в

	двумя руками в парах через сетку. <i>Комбинированный</i>			подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	сверху двумя руками через сетку		волейбол
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь передавать мяч сверху двумя руками через сетку	Текущий	Правила игры в волейбол
44	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Закрепление. <i>Комбинированный</i>			Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь передавать мяч сверху двумя руками через сетку	Текущий	Упражнения на развитие координации
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <i>Изучение нового материала</i>	7		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Упражнения на развитие координации
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Упражнения на развитие координации

				укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
47	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа
48	Нижняя прямая подача мяча  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа
49	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

				подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам			
50	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа
51	Техника нижней прямой подачи мяча  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подтягивание на перекладине
52	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).  <i>Изучение нового материала</i>	2		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подтягивание на перекладине

53	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).  <i>Комбинированный</i>			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подтягивание на перекладине
54	Тактика свободного падения  <i>Комбинированный</i>	2		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подтягивание на перекладине
55	Тактика свободного падения. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
56	Игра по упрощенным правилам	1		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя

	<i>Комбинированный</i>			(прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
<b>Гимнастика 18 часов</b>							
57	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.  <i>Изучение нового материала</i>	6		Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений	Текущий	Акробатические упражнения
58	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.			Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Акробатические упражнения

	<i>Комбинированный</i>			подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.			
59	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).  <i>Комбинированный</i>			Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
60	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.  <i>Комбинированный</i>			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Текущий	Упражнения на развитие гибкости



				Развитие силовых способностей			
61	<p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Оценка технических действий	Упражнения на развитие гибкости
62	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в вися</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Текущий	Акробатические упражнения
63	<p>Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	7		<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на развитие силы

64	Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине. Развитие силы. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>			ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на развитие силы
65	Лазание по канату.  <i>Комбинированный</i>			ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
66	Техника выполнения кувырков. Лазание по канату  <i>Комбинированный</i>			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
67	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).  <i>Комбинированный</i>			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на развитие силы
68	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка технических действий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Совершенствование  <i>Комбинированный</i>						
69	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).  <i>Комбинированный</i>	6		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Упражнения на развитие силы
70	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).  <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения

71	Техника выполнения опорного прыжка  <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения
72	Опорный прыжок. Эстафеты  <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	Текущий	Акробатические упражнения
73	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).  <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
74	Опорный прыжок, согнув			Кувырок вперед в стойку	Уметь лазать по канату	Оценка	Упражнения на

	ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки).  <i>Комбинированный</i>			на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	в два приема	технических действий	развитие гибкости
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>							
75	Бег по пересеченной местности 15 мин (д), 20 мин (м)  <i>Комбинированный</i>	9			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объеме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий
76	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий  <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
77	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.

	<i>Комбинированный</i>						
78	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
	<i>Комбинированный</i>						
79	Бег 20 минут. Подвижная игра «Лапта»			Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	ОРУ. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
	<i>Комбинированный</i>						
80	Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Лапта»			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
	<i>Комбинированный</i>						
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
	<i>Комбинированный</i>						
82	Равномерный бег. Подвижная игра «Лапта»			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
	<i>Комбинированный</i>						
83	Бег 3 км (м), бег 2 км (д) на результат			Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Оценка технических действий	
	<i>Учетный</i>						

**Легкая атлетика 11 часов**

84	Спринтерский бег. Низкий старт 40 м  <i>Вводный</i>	5		Низкий старт (40 метров). Стартовый разгон. Бег на результат 30 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 метров)	Текущий	Правила безопасности на уроках Ф.к.
85	Спринтерский бег. Совершенствование. Низкий старт 30 м  <i>Совершенствование ЗУН</i>			Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 метров). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 метров)	Текущий	Виды л/а упражнений
86	Эстафетный бег  <i>Совершенствование ЗУН</i>			Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 метров). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 метров)	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.
87	Спринтерский бег. Стартовый разгон			Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 метров).	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.

	<i>Совершенствование ЗУН</i>			Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовые качеств.	старта (100 метров)		
88	Бег на результат 60 м  <i>Учетный</i>			Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег. Развития скоростно-силовые качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 метров)	Оценка технических действий	Правила бега на короткие дистанции.
89	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  <i>Комбинированный</i>	4		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
90	Метание гранаты из различных положений.  <i>Комбинированный</i>			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
91	Метание гранаты на дальность.  <i>Комбинированный</i>			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	Текущий	Основные фазы метания мяча.
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.  <i>Комбинированный</i>			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Дозирование	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Оценка технических действий	Основные фазы метания мяча.



				нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.			
93	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование  <i>Комбинированный</i>	2		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
94	Прыжок в длину на результат  <i>Учетный</i>			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
<b>Спортивные игры 8 часов</b>							
95	Футбол Стойки и перемещения футболиста  <i>Изучение нового материала</i>	1		Бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Отработка стойки и перемещения футболиста
96	Футбол: удары и остановки мяча	1		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в	Текущий	Отработка техники ударов по мячу

	<i>Комбинированный</i>			катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	футбол		
97	Футбол Ведение мяча, перехват мяча. Удары по воротам.  <i>Комбинированный</i>	1		Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Отработка техники ведения мяча
98	Футбол: оценка технических действий	1		Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	
99	Футбол. Комбинации из освоенных элементов  <i>Комбинированный</i>	1		Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. ТБ	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	
100	Техника и тактика игры в футбол  <i>Комбинированный</i>	3		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Правила игры в футбол
101	Техника и тактика игры. Совершенствование			Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь правильно выполнять технические	Текущий	Правила игры в футбол

	<i>Комбинированный</i>			перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	действия при игре в футбол		
102	Оценка техники и тактики игры  <i>Комбинированный</i>			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Нападение с атакой и без атаки ворот.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	