Тематическое планирование.

10 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Оборудование.  Д/З. | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Волейбол-9 ч | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Изучение нового материала. | Инструктаж №1. ТБ. ОРУ в движении. Низкий старт(до 40 м). Стартовый раэгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег 4-60;4-100м.  Теории: Биохимические основы бега. | Уметь: правильно выполнять основные движения во время бега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 метров. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки, флажки.  Отработать положение низкого старта; постановка рук, ног. Отталкивание. | 1.09 |  |
| Урок №2  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Низкий старт (до 40 м). Стартовый раэгон. Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег 4-60;4-100м. Специальные беговые упражнения. | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 100 метров. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки, флажки.  Отработать положение низкого старта. Отталкивание. | 3.09 |  |
| Урок №3  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый раэгон. Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег 4-60;4-100м. Специальные беговые упражнения. Развитие, скоростно- силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять низкий старт основные движения при беге. Бегать с максимальной скоростью 100 м. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки, флажки.  Отработать положение низкого старта, работу толчковой ноги, отталкивания. | 4.09 |  |
| Урок№4  Совершенст-  вования. | 8.09 |  |
| Урок№5  Учетный | ОРУ в движении. Строевые упражнения.  Низкий старт (до 40 м). Стартовый раэгон. Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование. Бег 100 метров на результат. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 метров. | Зачет.  100м.  М-14.5-14.9-15.5 с.  Д-16.5-17.0-17.8 с. | Секундомер, флажки.  Приседания на одной ноге с опорой две серии по 15-20 раз. | 10.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Челночный бег 3/10. 5/10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после раэбега с 13-15 шагов, попадать на планку, приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, рулетка, фишки.  Выпрыгивания вверх с полного приседа 20-25 раз. | 11.09 |  |
| Урок№7  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», на результат. Челночный бег 5/10 м с кубиками. | Уметь: совершать прыжок в длину после раэбега с 13-15 шагов, попадать на планку, приземляться. | Текущий.  М-4.50-4.20-4.10 м.см.  Д-4.00-3.70-3.40 м.см. | Прыжковая яма, рулетка, флажки.  Выпрыгивания вверх с полного приседа 20-25 раз. | 15.09 |  |
| Урок№8  Совершенст-  вования. | 17.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| . Метание гранаты – 5 часов.  Прыжки в высоту – 4 часа. | Урок№9  Учетный | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Метание гранаты на дальность 5-6 шагов разбега. Челночный бег 5/10 с кубиками. | Уметь: бросать гранату на дальность с разбега.  М-700 гр.  Д-500гр. | Текущий. | Сектор, гранаты 700-500 гр, кубики.  Сгибание рук в упоре лёжа.  М-30 раз  Д-18-20 раз. | 18.09 |  |
| Урок №10  Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Метание гранаты из различных положений с 6-8 шагов разбега. Челночный бег 5/10 м с кубиками. | Уметь: бросать гранату на дальность с разбега.  М-700 гр.  Д-500гр. | Текущий. | Сектор, гранаты, кубики.  Сгибание рук в упоре лёжа.  М-30 раз  Д-18-20 раз. | 22.09 |  |
| Урок №11  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения в движении. Метание гранаты из различных положений с 6-8 шагов разбега. Челночный бег 5/10 м с кубиками. | Уметь: бросать гранату на дальность с разбега.  М-700 гр.  Д-500гр. | Текущий. | Сектор, гранаты, кубики.  Сгибание рук в упоре лёжа.  М-30 раз  Д-18-20 раз. | 24.09 |  |
| . Урок №12.  Комплексный | 25.09 |  |
| Урок №13  Учётный | ОРУ на месте. Строевые упражнения в движении. Метание гранаты из различных положений с 6-8 шагов разбега. Челночный бег 5/10 м с кубиками. | Уметь: бросать гранату на дальность с разбега.  М-700 гр.  Д-500гр. | Зачёт.  М-32-28-26 метров.  Д-23-18-15 метров. | Сектор, гранаты.  Сгибание рук в упоре лёжа.  М-30 раз  Д-18-20 раз. | 29.09 |  |
| Урок №14  Обучающий | ОРУ в движении. Многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание, переход через планку, приземление. Челночный бег 3/10 метров. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Стойки, планка, маты.  Многоскоки на двух ногах 20-30раз. Прыжки на скакалке 100-120 раз. | 1.10 |  |
| Урок №15  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Преодоление препятствий. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Стойки, планка, маты.  Прыжки на скакалке 100-120 раз. | 2.10 |  |
| Урок №16  Совершенст-  вования.  . | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжок с 11-13 шагов разбега способом перешагивание и ножницы. Челночный бег 3/10 метров. Развитие скоростно силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять положение натянутого лука. | Текущий. | Стойки, планка, маты.  Выпрыгивания вверх с полного приседа 20-30 раз. | 6.10 |  |
| Урок №17  Учётный | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание и ножницы. Челночный бег 5/10 метров. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку приземляться. | Зачёт.  М-135-130-115см.  Д-120-115-105 см. | Стойки, планка, маты.  Выпрыгивания вверх с полного приседа 20-30 раз. | 8.10 |  |
|  | Урок №18  Комплексный. | ОРУ на месте. Преодоление препятствий. Челночный бег 3/10 м. | Уметь: преодолевать препятствия. Бегать быстро короткие отрезки. | Текущий. | Секундомер, полоса препятствий.  Прыжки на препятствие высота – 100см, до 15 р. | 9.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка - 9 часов. | Урок №19  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег1500-2000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мини – футбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч.  Прыжки на скакалке 100 раз. | 13.10 |  |
| Урок №20  Обучающий. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Бег2000-3000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волейбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч.  Прыжки на скакалке 100-120 раз. | 15.10 |  |
| Урок №21.  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Бег2000-3000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волейбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч.  Прыжки на скакалке 100-120 раз. | 16.10 |  |
| Урок №22  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Бег 2000-5000 м без учёта времени. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Футбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности на выносливость. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч.  Сгибание рук в упоре лёжа 25-35 раз, подтягивания на перекладине 8-15 раз. | 20.10 |  |
| Урок №23  Комплексный. | 22.10 |  |
| Урок №24  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Бег 2000-5000 м без учёта времени. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Футбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности на выносливость. | Текущий. | Секундомер, скаты, полоса препятствий.  Сгибание рук в упоре лёжа 25-35 раз, подтягивания на перекладине 8-15 раз. | 23.10 |  |
| Урок №25  Комплексный. | 27.10 |  |
| Урок №26.  Комплексный. | ОРУ в движении.  Строевые упражнения. Бег 2000-5000 м без учёта времени. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Футбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 20-25 минут по пересечённой местности на выносливость | Зачёт.  М-3000м.  15.30-16.30-17.30.  Д-2000м.  10.10-11.40-12.40.  . | Секундомер, скаты, полоса препятствий, мяч.  Приседания на двух 30-35раз. | 29.10 |  |
| Урок №27.  Комплексный. | 30.10 |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. | | | | | | | | |
| Висы и упоры, упражнения в равновесии - 6 часов. | Урок №28  Комплексный. | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ на месте. Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой, равновесие, сед углом. Развороты. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, бревно, маты.  Приседания на одной с опорой 25-30раз Сгибание рук в упоре от скамейки 35-40раз. | 10.11 | |  |
| Урок №29  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Повороты в движении. Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой, равновесие, сед углом. Развороты. Соскок прогнувшись | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, бревно, маты, наклонные доски.  Приседания на одной с опорой 25-30 раз. | 12.11 | |  |
| Урок №30  Комплексный. | 13.11 | |  |
| Урок №31  Комплексный. | ОРУ. Подъём махом в упор, перемах, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка; сочетания шагов и пробежек, соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, бревно, маты, наклонные доски.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25 -30раз. | 17.11 | |  |
| Урок №32  Комплексный. | 19.11 | |  |
| Урок № 33  Учётный. | ОРУ. Повороты в движении. Подъём переворотом, спад подъём в упор, перемах, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Зачет.  Подтягивания в висе.  М-8-9-11раз.  Д-8-13-118раз. | Перекладины, бревно, маты, наклонные доски.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35раз. | 20.11 | |  |
| Акробатиуа- 6 часов. | Урок №34  Комплексный | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты в движении. Кувырки вперёд и назад через стойку на руках, стойка на голове. Прыжки и подскоки вверх. Шпагат и полушпагат. Мост и поворот в упор в полушпагат. Переворот боком. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Маты,обручи.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35раз. | 24.11 | |  |
| Урок №35  Комплексный. | 26.11 | |  |
| Урок №36  Комплексный. | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырки вперёд и назад через стойку на руках, длинный кувырок Мост из положения стоя. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий | Маты, гимнастические палки.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35раз. | 27.11 | |  |
| Урок №37  Комплексный. | 1.12 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика. | Урок №38  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на голове и руках Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Выполнение комбинации. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий. | Медицинболы, маты, гантели.  Сгибание рук в упоре от скамейки 30-35 раз. | 3.12 |  |
| Урок №39  Учётный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренге. Длинный кувырок с трёх шагов. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Комбинация. | Уметь; выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Зачёт.  Комбинация на оценку. | Скакалки, маты, гантели.  Сгибание рук в упоре от скамейки 30-35раз. | 4.12 |  |
| Опорный прыжок - 6 часов | Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь конь в длину. Д- Прыжок согнув ноги, конь в ширину..  Упражнения на шведской стенке. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Конь, маты, шведская стенка.  Приседания с выпрыгиванием вверх 20-25 раз. | 8.12 |  |
| Урок №41  Комплексный. | 10.12 |  |
| Урок №42  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок, ноги врозь конь в длину. Д- Прыжок согнув ноги, конь в ширину Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Упражнения на шведской стенке. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Конь, маты, шведская стенка.  Приседания с выпрыгиванием вверх 25-30 раз. | 11.12 |  |
| Урок №43  Комплексный. | 15.12 |  |
| Урок №44  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок, ноги врозь конь в длину. Д- Прыжок согнув ноги, конь в ширину Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Бой петухов». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.  Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Конь, маты, гантели.  Прыжки на одной вверх 15-25 раз. | 17.12 |  |
| Урок№45.  Учётный. | 18.12 |  |
| Лазание по канату – 4 часа. | Урок №46  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по двум канатам; без помощи ног.  Упражнения на кольцах; выкрут в висе, подтягивания в висе, раскачивания в висе, упор в висе, угол в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Гантели, гири, эспандеры. | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.  Выполнять махи, выкруты на кольцах. | Текущий. | Канаты, маты, гантели, эспандеры, гири.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 25-30 раз. | 22.12 |  |
| Урок №47 Комплексный. | 24.12 |  |
| Урок №48  Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с гантелями и эспандерами. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Канаты, кольца, гантели, эспандеры.  Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 30раз. | 25.12 |  |
| Урок №49  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату на скорость. Упражнения на кольцах; угол в упоре, выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с эспандерами и гантелями. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.  Лазание по канату на скорость высота 5 метров. | Канаты, кольца, гантели, эспандеры.  Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25-35раз. | 29.12 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | | |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Сочетание приемов, передвижений, остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение с сопротивлением.  Теория: Первая помощь при травмах. | | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Прыжок на препятствие и вниз высота 70 см 15-20 раз. |  |  |
| Урок № 51  Совершенст-  ования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционная защита, личная защита. Игра « Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Выпрыгивание вверх 20-25 раз. |  |  |
| Урок № 52  Совершенст-  ования. |  |  |
| Урок№53  Совершенст-  ования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой с сопротивлением. Ведение мяча с различным сочетанием. Игра «Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Мячи баскетбольные.  Выпрыгивание вверх 20-25 раз. |  |  |
| Урок №54  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №55  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Сочетание приёмов броска и передачи. Зонная и личная защита. Игра «Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Выпрыгивание вверх 25-30 раз. |  |  |
| Урок №56  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №57  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Зонная защита. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 25-35 раз. |  |  |
| Урок №58  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок№59  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, сбоку от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Личная защита. Игра «Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ловля и передача мяча в парах | Мячи баскетбольные.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-40 раз. |  |  |
| Урок №60  Учетный. |  |  |
| Урок№61  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски мяча после ведения в прыжке. Бросок мяча с угла площадки. Позиционная защита. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-40 раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игровые задания(2-2; 3-3; 4-4). Штрафной бросок. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 25 раз. |  |  |
| Урок№63  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок № 64  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Игровые задания(2-2; 3-3; 4-4). Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Мячи баскетбольные, медицинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. |  |  |
| Урок№65  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок№66  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, медицинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30раз. |  |  |
| Урок№67  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок№68  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом(2-1; 3-2). Позиционное нападение через заслон. Развитие координации движений. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, медицинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. |  |  |
| Урок№69  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок№70  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча и головы. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита в прыжке. Позиционная защита (5-0). Нападение быстрым прорывом (2-1; 3-1; 4-3). Игра в «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам | Текущий | Мячи баскетбольные, медицинболы  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30-35 раз. |  |  |
| Урок №71  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок № 72  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Бросок с сопротивлением защитника. Тактические действия в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра « Баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по правилам. | Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 3-4-5 попаданий. | Мячи баскетбольные, медицинболы.  Сгибание рук в упоре 40 раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №73  Совершенст-  вования. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах над собой, через сетку. Приём мяча от сетки. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 80см 15-20 раз. |  |  |
| Урок №74  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Приём мяча от сетки. Нижняя, прямая подача. Нападающий удар после передачи.  Теория: Реакция организма на различные нагрузки. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 90см, 10-15 раз. |  |  |
| Урок №75  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №76  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Нижняя, прямая подача, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Приём мяча с подачи двумя руками. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20-35раз. |  |  |
| Урок №77  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №78  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Отработка, приёма мяча с подачи. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20-30 раз. |  |  |
| Урок №79  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №80  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках через зону. Приём мяча с подачи. Подача мяча в заданные зоны. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 230 раз. |  |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | |
| Волейбол - 10 часов. Кроссовая подготовка - 12 часов. | | | | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81  Совершенст-  вования. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Прямой нападающий удар после передачи. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий | Мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 30 раз. | |  | |  |
| Урок №82  Совершенст-  вования. |  | |  |
| Урок №83  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30 раз. | |  | |  |
| Урок №84  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Нападающий удар после передачи партнёром мяча. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 30раз. | |  | |  |
| Урок №85  Совершенст-  вования. |  | |  |
| Урок №86  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30раз на скорость. | |  | |  |
| Урок №87  Комплексный |  | |  |
| Урок №88  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи у сетки. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30-раз на скорость. | |  | |  |
| Урок № 89  Совершенст-  вования. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30 раз на скорость. | |  | |  |
| Урок №90  Совершенст-  вования. |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка – 12 часов. | Урок №91  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 100 метров. Пробегание коротких отрезков.  Теория: Правила выполнения силовых и скоростных упражнений. Тестирование: Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в подвижные игры. | Текущий.  М-24-26-28 раз.  Д-20-22-24 раз. | Секундомер, мат, флажки.  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10-20 сек. |  |  |
| Урок №92  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №93  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000-3000 метров без учёта времени. Метание гранаты в вертикальную цель. Развитие скоростных качеств. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать длинные дистанции. Играть в подвижные игры. | Текущий. | Секундомер, гранаты  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15-20 сек. |  |  |
| Урок №94  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №95  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000-5000 метров без учёта времени. Метание гранаты в вертикальную цель Развитие, скоростно - силовых качеств. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Секундомер, гранаты 500-700 гр.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 30-40 раз. |  |  |
| Урок №96  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №97  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000-5000 метров без учёта времени. Метание гранаты в вертикальную цель Преодоление препятствий. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «Эстафета с броском». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Секундомер, гранаты 500-700 гр.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 25 – 30 раз. |  |  |
| Урок №98  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №99  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе 2000-3000 метров. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Волейбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 20 до 25 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий.  Тестирование:  Прыжок в длину с места.  М-230-210-180см.  Д-210-190-160. | Секундомер. Скаты, полоса препятствий.  Ходьба гусиным шагом до 25-30 шагов. |  |  |
| Урок №100  Совершенст-  вования. |  |  |
| Урок №101  Совершенст-  вования. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000 - 5000 метров по пересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «кто дальше прыгнет». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 20 до 25 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Секундомер, полоса препятствий.  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20 -25раз. |  |  |
| Урок №102  Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Прыжок в длину с места. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, прыгать, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Задание на каникулы развивать физические качества. |  |  |