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 №1Изучение 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 №2Совершенст-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№4Совершенст-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№6Совершенст-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№7Совершенст- 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№8Совершенст-вования. | 17.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  . Метание гранаты – 5 часов. Прыжки в высоту – 4 часа. | Урок№9Учетный | 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 разД-18-20 раз. | 18.09 |  |
| Урок №10Обучающий. | 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 разД-18-20 раз. | 22.09 |  |
| Урок №11Комплексный. | 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 разД-18-20 раз. | 24.09 |  |
| . Урок №12.Комплексный | 25.09 |  |
| Урок №13Учётный | 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 разД-18-20 раз. | 29.09 |  |
| Урок №14Обучающий | 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 №15Совершенст-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 №16Совершенст-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 №17Учётный | 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 №18Комплексный. | 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 №19Комплексный. | 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 №20Обучающий. | 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 №22Комплексный. | 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 №23Комплексный. | 22.10 |  |
| Урок №24Комплексный. | 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 №25Комплексный. | 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 №28Комплексный. | 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 №29Комплексный. | 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 №30Комплексный. | 13.11 |  |
| Урок №31Комплексный. | 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 №32Комплексный. | 19.11 |  |
| Урок № 33Учётный. | 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 №34Комплексный | 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 №35Комплексный. | 26.11 |  |
| Урок №36Комплексный. | 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 №37Комплексный. | 1.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика. | Урок №38Комплексный. | 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 №39Учётный. | 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 №40Комплексный. | 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 №41Комплексный. | 10.12 |  |
| Урок №42Комплексный. | 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 №43Комплексный. | 15.12 |  |
| Урок №44Комплексный. | 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 №46Комплексный |  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 №48Учётный. | 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 №49Комплексный. | 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 №50Обучающий. | 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 № 51Совершенст-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 № 52Совершенст-ования. |  |  |
| Урок№53Совершенст-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 №54Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №55Совершенст-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 №56Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №57Совершенст-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 №58Совершенст-вования. |  |  |
| Урок№59Совершенст-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 №60Учетный. |  |  |
| Урок№61Совершенст-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№62Совершенст-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№63Совершенст-вования. |  |  |
| Урок № 64Совершенст-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№65Совершенст-вования. |  |  |
| Урок№66Совершенст-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№67Совершенст-вования. |  |  |
| Урок№68Совершенст-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№69Совершенст-вования. |  |  |
| Урок№70Совершенст-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, медицинболыСгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30-35 раз. |  |  |
| Урок №71Совершенст-вования. |  |  |
| Урок № 72Учетный. | 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 №73Совершенст-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 №74Совершенст-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 №75Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №76Совершенст-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 №77Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №78Совершенст-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 №79Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №80Совершенст-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 №81Совершенст-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 №82Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №83Совершенст-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 №84Совершенст-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 №86Совершенст-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 №87Комплексный |  |  |
| Урок №88Совершенст-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 № 89Совершенст-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 №90Совершенст-вования. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка – 12 часов. | Урок №91Совершенст-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 №92Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №93Совершенст-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, гранатыБег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15-20 сек. |  |  |
| Урок №94Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №95Совершенст-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 №96Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №97Комплексный. | 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 №98Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №99Совершенст-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 №100Совершенст-вования. |  |  |
| Урок №101Совершенст-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 №102Учётный. | 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. |  |  |