|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | № урока в теме | Тема/тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | *Вид*  *контроля* | *Домашнее задание* | | |
| *Легкая атлетика* | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самоконтроль. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретический материал | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 80 м с низкого старта | *текущий* | | *Комплекс 1* | |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе. 20мин. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | Уметь выполнят бег в равномерном темпе | *текущий* | | *Комплекс 1* | |
| 3 | 3 | СБУ. Бег с изменением темпа. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь пробегать отрезки 70-80м с максимальной скоростью | текущий | | Комплекс 1 | |
| 4 | 4 | Спринтерский бег 100м (учет) | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | 11ю «5» –14.0  «4» –14,5  «3» –15.0  11д «5» –16,3  «4» –17,0  «3» –17,8 | | Комплекс 1 | |
| 5 | 5 | Старты из разных положений. Техника спринта (финиширование) 60м. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь пробегать отрезки 70-80м с максимальной скоростью | текущий | | Комплекс 1 | |
| 6 | 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет) | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.. | 11ю «5» – 420;  «4» – 380;  «3» – 320  11д «5» – 340  «4» – 320  «3» – 280 | | Комплекс 1 | |
| 7 | 7 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь метать гранату  на дальность с разбега | текущий | | Комплекс 1 | |
| 8 | 8 | Метание гранаты 700гр (учет). | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь метать гранату на дальность. | 11ю «5» – 32 м;  «4» – 29м;  «3» – 25 м 11д «5» – 20 м;  «4» – 15м;  «3» – 12м | | Комплекс 1 | |
| 9 | 9 | Бег 2000м на время. | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. | | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | 11ю «5» – 8.10;  «4» – 9,20;  «3» – 10,20.  11д «5» – 10,15;  «4» – 11,20;  «3» – 12,20 | | Комплекс 1 | |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с места | Специальные прыжковые упражнения | | Уметь выполнять прыжок в длину с места | 10ю «5»- 240  «4»- 220  «3»-195  10д «5»- 195  «4»- 185  «3»-170 | | Комплекс 1 | |
| **Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | | | | | |
| 11 | 1 | Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по  Баскетболу. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 12 | 2 | Передвижение и остановка игрока. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 13 | 3 | Подачи мяча различными способами. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 14 | 4 | Бросок мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 15 | 5 | Быстрый прорыв 2х1. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 16 | 6 | Передача мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 | | |
| 17 | 7 | Броски мяча в прыжке. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 | | |
| 18 | 8 | Броски мяча со средних дистанций. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| 19 | 9 | Зонная защита. | Совершенствование передвижений и 1остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 | | |
| 20 | 10 | Учетная игра баскетбол. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики,** | | | | | | | | | |
| 21 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Сед углом; стоя на коленях наклон назад;   стойка на лопатках.  Вис на согнутых руках.  Теоретический материал. | | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, | текущий | Комплекс 2 | | |
| 22 | 2 | ОРУ. Упражнения на развитие гибкости  Опорный прыжок | Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком    двух ног вис углом.   Подтягивание в висе лежа девушки . подтягивание на высокой перекладине Учет.  Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под   углом к снаряду и толчком одной ногой девушки. Прыжок ноги врозь через козла юноши | | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину боком | текущий | Комплекс 2 | | |
| 23 | 3 | Выход переворотом в упор на перекладине. Упражнения для развития гибкости. | Упражнения на параллельных брусьях юноши. На разновысоких брусьях девушки | | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусьях, | текущий | Комплекс 2 | | |
| 24 | 4 | Акробатика: переворот боком | Кувырки, стой ка на руках повторение. Разучивание переворота боком | | Уметь выполнять строевые приемы, кувырки . стойки, перевороты | текущий | Комплекс 2 | | |
| 25 | 5 | Стойка на голове и руках, мост из положения лёжа | Совершенствование акробатических элементов | | Уметь выполнять строевые приемы, кувырки . стойки, перевороты | текущий | Комплекс 2 | | |
| 26 | 6 | Упражнения на брусьях и перекладине , бревне. Повторение. | Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге,    махом соскок, девушки. Кувырок вперёд на брусьях, юноши  Прыжки со скакалкой. Учет.  Комбинации из ранее освоенных элементов. | | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | текущий. | Комплекс 2 | | |
| 27 | 7 | Упражнения на перекладине и бревне. Разучивание. | . ОРУ на месте.  Упражнения на снарядах | | Уметь выполнять упражнения на снарядах лазать по канату | текущий | Комплекс 2 | | |
| 28 | 8 | Зачетные комбинации на снарядах. совершенствование | ОРУ на месте.  Упражнения на снарядах | | Уметь; выполнять упражнения на снарядах. | текущий | Комплекс 2 | | |
| 29 | 9 | Зачетные комбинации на снарядах, зачёт |  | | Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах | текущий | Комплекс 2 | | |
| 30 | 10 | Зачетные комбинации на снарядах, зачёт |  | | Уметь выполнять строевые приемы, Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах | текущий | Комплекс 2 | | |
| 31 | 11 | Зачетные комбинации на снарядах, зачёт |  | | Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах | текущий | Комплекс 2 | | |
| 32 | 12 | Зачетная акробатическая комбинация, зачёт |  | | Уметь выполнять акробатическую комбинацию | текущий | Комплекс 2 | | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | |
| 33 | 1 | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. | | Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной  помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. | Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи.  Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 34 | 2 | Попеременный двушажный ход. | | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 35 | 3 | Прохождение дистанции до 2 км. | | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). . | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 36 | 4 | Одновременный бесшажный ход. | | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). . | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 37 | 5 | Одновременный двушажный ход. | | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 38 | 6 | Передвижение лыжными ходами до 3км. | | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 39 | 7 | Прохождение дистанций  до 3 км. | | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 40 | 8 | Переход с хода на ход. | | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости) | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 41 | 9 | Повороты на месте переступанием. | | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | Уметь выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 42 | 10 | Повороты на месте переступанием. | | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении(«переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 43 | 11 | Повороты в движении. | | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).   при спусках («упором», «полу плугом | Уметь выполнять повороты в движении. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 44 | 12 | Повороты при спусках «упором». | | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. | Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках. | текущий | Комплекс 3 | | |
| **Спортвные игры. Волейбол** | | | | | | | | | |
| 45 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 46 | 2 | Волейбол. Перемещения волейболистов. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 3 | | |
| 47 | 3 | Верхняя передача мяча в парах. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 48 | 4 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 49 | 5 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет) | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест | Комплекс 3 | | |
| 50 | 6 | Подачи мяча оценка техники (учет) | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс 3 | | |
| 51 | 7 | Верхняя передача в прыжке. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 52 | 8 | Передача мяча двумя руками снизу. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 53 | 9 | Учебная игра. Волейбол. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 54 | 10 | Взаимодействие игроков второй линии при приёме подачи. Учебная игра. | Прием мяча игроками 2 линии. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 55 | 11 | Взаимодействие игроков первой линии в защите при атаке. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 56 | 12 | Взаимодействие игроков первой линии в атаке. Учебная игра. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 57 | 13 | Взаимодействие игроков первой и второй линии в защите. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| 58 | 14 | Одиночное и парное блокирование. Учебная игра. | Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 59 | 1 | Спринтерский бег.  . | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. . | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта  Теоретический материал. | текущий | Комплекс 4 | | |
| 60 | 2 | Низкий старт бег по дистанции. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  100 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 4 | | |
| 61 | 3 | Бег 100 метров, повторно. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  100м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 4 | | |
| 62 | 4 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель | текущий | Комплекс 4 | | |
| 63 | 5 | Метание гранаты на дальность учет. | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  | Комплекс 4 | | |
| 64 | 6 | Бег 2000 на результат учет. | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости | | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | 11ю «5» – 8.10;  «4» – 9,20;  «3» –0,20.  11д «5» 10,15;  «4» 11,20;  «3» –12,20 | Комплекс 4 | | |
| 65 | 7 | Спринтерский бег 100м (учет) | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | 11ю «5» –14.0  «4» –14,5  «3» –15.0  11д «5» –16,3  «4» –17,0  «3» –17,8 | Комплекс 4 | | |
| 66 | 8 | Бег с равномерной скоростью. | Бег до 3000 м. Развитие выносливости. | | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | текущий | Комплекс 4 | | |
| 67 | 9 | Эстафетный бег . | Эстафетный бег. Развитие выносливости. | | Уметь бежать эстафету. | текущий | Комплекс 4 | | |
| 68 | 10 | Подведение итогов года | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | | Уметь самостоятельно подбирать нагрузку уметь работать в команде | текущий |  | |