ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 **класс** (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовки обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Легкая атлетика | (11 ч) |  |  |  |  |
| Сприн­терский бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скорост­ных качеств. Эстафетный бег | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | «5» - 13,1 с.; «4» - 13,5 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину  (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Многоскоки. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Дозирование нагрузки при заня­тиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Многоскоки. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3 » - 41 0 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность |  | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Ум еть: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность |  | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Комп­лекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | преодолевать во время кросса препятствия |  |  |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (3 0 0 0 м ) О п р о с п о т е о р и и | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | |
| Висы и упо­ры. Лаза­ние (1 1 ч) | Комплекс­  ный | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Разви­тие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Разви­тие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перек­ладине. Развитие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перек­ладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | «5» - 12 р.;  «4» - 10 р.;  «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» - 11 с.; «3» - 12 с. |  |  |  |
| Акробати­ческие упражне­ния. О пор- ный пры­жок (1 0 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координацион­ных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координацион­ных способностей. Прыжок через коня |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, ку­вырок вперед, стойка на руках, кувырок на­зад, поворот боком, прыжок в глубину. Разви­тие координационных способностей. Пры­жок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, ку­вырок вперед, стойка на руках, кувырок на­зад, поворот боком, прыжок в глубину. Разви­тие координационных способностей. Пры­жок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Пры­жок через коня | Оценка техни­ки выполнения элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (21 ч)  Базисная часть | Комплекс­  ный | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | элементами футбола |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Техника выпол­нения передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Техника выпол­нения удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |
| футбол  (21ч)  вариативная часть | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Оценка техни­ки в ы полнения ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Оценка техни­ки в ы полнения ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (8 ч) | Комплекс­  ный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Правила соревнований по крос­су. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| С принтерс- ки й бег. Прыжок в в ы с о ту  (4 ч) | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные бего­вые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых ша­гов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Ум еть: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-си­ловых качеств. Соревнования по легкой атле­тике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Под­бор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 бего­вых шагов | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Пе­реход через планку. Челночный бег. Разви­тие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. При­земление. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 бего­вых шагов | Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |