ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата про­ведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег  (5 ч) | Изучение  нового  материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-80 м). Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Биохимические основы бега | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину  (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| 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 мяча | Ум еть: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| 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 ц ель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3 » - 26 м | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |
| Совершенст­  вования | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые | Уметь: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | (до 25 мин); преодоле­вать препятствия |  |  |  |  |
| Учетный | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры (11 ч) | Комбиниро­  ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по восемь в дви­жении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | 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 восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | 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 восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. По­дъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине; лазать по канату | «5» - 11 р.;  «4» - 9 р.;  «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 11 с.; | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» - 13 с.; «3» - 15 с. |  |  |  |
| Акробати­ческие упражне­ния. Опор­ный пры­жок (1 0 ч) | Совершенст­  вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинация из разученных элементов (длин­ный кувырок, стойка на руках и голове, кувы­рок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с пред­метами. Опорный прыжок через коня. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Комбинация из разученных элементов (длин­ный кувырок, стойка на руках и голове, кувы­рок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с пред­метами. Опорный прыжок через коня. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции  (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опор­ный прыжок через коня | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции  (5 элемент ов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (21 час)  базовая 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 | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- 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 | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | ции тактико-техничес­кие действия |  |  |  |  |
|  | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола способностей | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки п ередачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | 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 | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техники ведения мяча | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | 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 Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | 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)  Удары по мячу головой.удары по мячу на точность и дальность  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | 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  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | кие действия |  |  |  |  |
|  | 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  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Футбол  (21 ч)  Вариативная часть | Комбиниро­  ванный | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- 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 | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | технические действия |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес- | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | кие действия |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передача мяча в движении с сопротивлением. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Оценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футболРазвитие скорост­ных качеств | технические действия |  |  |  |  |
|  | 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-футболРазвитие скорост­ных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситу­ации тактико-техничес­кие действия |  | 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-футболРазвитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | 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 в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (8 ч) | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж- | Уметь: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | нения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | (до 25 мин); преодоле­вать препятствия |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | «5» - 13,50 мин;«4»- 14,50 мин;  «3» - 15,50 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |
| 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро стн о-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 ц ель | 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 | Уметь: прыгать в высо­ту с 11-13 беговых шагов | 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 | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |