**Тематическое планирование**

**11 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)** | | | | | | | |
| Сприн- терский 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | «5» – 16,0 с.;  «4» – 17,0 с.;  «3» – 17,5 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  (3 ч) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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» – 410 см;  «4» – 380 см;  «3» – 360 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты в коридор *(10 м)*. ОРУ.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положе- | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ний в цель и на дальность |  |  |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос  по теории | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | «5» – 23 м;  «4» – 19 м;  «3» – 17 м | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (10 ч) | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(2000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,10 мин; «4» –  11,40 мин;  «3» – 12,00 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок  назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  комбинацию из 5 акро-батических элементов, | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | опорный прыжок  через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду  и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов.  Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники  выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж  по ТБ | действия в игре |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний  прием мяча. Прямой нападающий удар  из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | прием мяча. Прямой нападающий удар  из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол  (21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быст- | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | рый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивле- нием. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивле- нием. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача,  бросок. Нападение против зонной защиты  *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите  *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите  *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники  выполнения ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча  со средней дистанции с сопротивлением  после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через  центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (8 ч) | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных  и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(16 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 *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(16 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 *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,00 мин; «4» –  11,20 мин;  «3» – 12,00 мин | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок  в высоту  (4 ч) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| 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) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Бег:  «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |