**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания |
| 1 | 2 | 3 | дата | 5 |
|  | **I полугодие ( 48 часов)** |
|  | ***Легкая атлетика(14 часов)*** |
| 1,103 | Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании | 1 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании |
|  2,104 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте. Бег с ускорением | 1 |  |  Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30м |
| 3,105 | Низкий старт и стартовое ускорение. 30 метров на результат **Тестирование ГТО** | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
|  4,106 | Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |
| 5,107 | Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.  **Тестирование ГТО** | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 6,108 | Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 7,109 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. |
| 8,110 | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.**Тестирование ГТО.** | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 9,111 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. **Тестирование ГТО.** | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 10,112 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. |
| 11,113 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 12,114 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. **Тестирование ГТО** | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 13,115 | Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. |
| 14,116 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |
|  |  |  | ***Спортивные игры (волейбол –8 часов)*** |
| 15,117 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. | 1 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.  |
| 16,118 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Развитие прыгучести. | 1 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |
| 17,119 | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.  | 1 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 18,120 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра  |
| 19,121 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 20,122 | Совершенствование: Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 21,123 | Прямой нападающий удар и блокирование. Учебная игра. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар и блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 22,124 | Совершенствование прямого нападающего удара и блокирования. Учебная игра. | 1 |  |  Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар и блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |  |  |  | ***Спортивные игры (баскетбол –8 часов)*** |
| 23,125 | Инструктаж по баскетболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |  | Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |
| 24,126 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  |
| 25,127 | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |
| 26,128 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра. | 1 |  |  Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учеб.игра |
| 27,129 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| 28,130 | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| 29,131 | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учеб. игра. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учеб. игра. |
| 30,132 | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. | 1 |  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. |
|  |  |  |  | ***Гимнастика (18 часов)*** |
| 31,133 | Инструктаж по гимнастике. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см | 1 |  | Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см |
| 32,134 | Стойка на лопатках. (д)Стойка на руках с помощью (ю).Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.**Тестирование ГТО.** | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д)Стойка на руках с помощью (ю). Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 33,135 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках.(д)Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Стойка на лопатках.(д)Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) |
| 34,136 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей |
|  35,137 | Эстафеты с гимнастическими элементами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье **Тестирование ГТО.** | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО.  |
| 36,138 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат»  | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |
| 37,139 | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 |  | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей |
| 38,140 | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. | 1 |  |  Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. |
| 39,141 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание– на результат. **Тестирование ГТО** | 1 |  | Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 40,142 | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки.  | 1 |  |  Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. |
| 41,143 | Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина). Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.  | 1 |  | Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| 42,144 | Разучивание *о*порного прыжка: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. |
| 43,145 | Совершенствование опорного прыжка: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юн. | 1 |  | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. |
| 44,146 | Опорный прыжок: зачет. | 1 |  | *Правила закаливания организма и основные способы самомассажа.* Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. |
| 45,147 | Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Силовая подготовка. | 1 |  | *Гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.* Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| 46,148 | Отжимания из различных исходных положений. | 1 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Отжимания из различных исходных положений. Развитие силы |
| 47,149 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 |  | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |
| 48,150 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек.Эстафеты.  | 1 |  | Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. |
|  | **II полугодие ( 54 часа)** |
|  | ***Лыжная подготовка (20 часов)*** |
| 49,151 | Инструктаж по лыжным гонкам. Имитация классических лыжных ходов. Развитие общей выносливости. | 1 |  | *Т/б на уроках лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. П/п при обморожении*. Имитация классических лыжных ходов. Развитие общей выносливости. |
| 50,152 | Совершенствование ПДХ. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-150 метров | 1 |  | *П\п при травмах на склоне.* Правила прокладывания лыжни. Совершенствование ПДХ,ОБХ. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-150 метров |
| 51,153 | Совершенствование лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости  | 1 |  | Совершенствование лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости .  |
| 52,154 | Совершенствование ОБХ. | 1 |  | Имитационные упражнения лыжника в зале. Совершенствование ПДХ, ОБХ. |
| 53,155 | Совершенствование ООХ, ОДХ. | 1 |  | Особенности физической подготовки лыжника. Зимние виды спорта. Совершенствование ООХ, ОДХ. Подвижные игры на лыжах. |
| 54,156 | Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты на лыжах. | 1 |  | Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты на лыжах. |
| 55,157 | Совершенствование строевых команд с лыжами. Стойки спуска | 1 |  | Совершенствование строевых команд с лыжами. Совершенствование ООХ, ОДХ. Стойки спуска |
| 56,158 | Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. Развитие общей выносливости -2000 м. | 1 |  | *Правила нанесения лыжных мазей, порошков и парафинов.* Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. Развитие общей выносливости -2000 м. |
| 57,159 | Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. | 1 |  | Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. Развитие выносливости. |
| 58,160 | Совершенствование поворотов на склоне. эстафеты на равнине. | 1 |  | ОРУ в парах на снегу. Совершенствование поворотов на склоне. Комические эстафеты на склоне. |
| 59,161 | Переходы с попеременных ходов на одновременные. Правила преодоления бугров и впадин.  | 1 |  | *Правила соревнований по лыжным гонкам.* Переходы с попеременных ходов на одновременные. Правила преодоления бугров и впадин. Совершенствование ПЧХ. Коньковый ход. |
| 60,162 | Совершенствование переходов с попеременных ходов на одновременные.. Совершенствование ПЧХ.  | 1 |  | Совершенствование переходов с попеременных ходов на одновременные.. Совершенствование ПЧХ. Коньковый ход. |
| 61,163 | Переходы с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. эстафеты на равнине. | 1 |  | Переходы с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Комические эстафеты на равнине. |
| 62,164 | Отработка техники классических ходов на пересеченной местности. | 1 |  | Отработка техники классических ходов на пересеченной местности . |
| 63,165 | Совершенствование классических ходов на пересеченной местности – кросс до 5км. **Тестирование ГТО** | 1 |  | Совершенствование классических ходов на пересеченной местности – кросс до 5 км. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 64,166 | Совершенствование переходов с хода на ход. | 1 |  | Совершенствование переходов с хода на ход. |
| 65,167 | Одновременный одношажный коньковый ход. Игры и эстафеты по выбору учащихся | 1 |  | Развитие физического качества – выносливость. Одновременный одношажный коньковый ход. Игры и эстафеты по выбору учащихся |
| 66,168 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 |  | Развитие выносливости. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры по выбору учащихся |
| 67,169 | Развитие общей выносливости на лыжах. | 1 |  | Развитие общей выносливости на лыжах. Подвижные игры по выбору учащихся.  |
| 68,170 | Эстафеты на лыжах. «Снежный биатлон». | 1 |  | Эстафеты на лыжах. «Снежный биатлон». |
| ***Элементы единоборств (10 часов)*** |
| 69,171 | Инструктаж по ТБ. История возникновения единоборств. Основные правила проведения соревнований. | 1 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. История возникновения единоборств. Основные правила проведения соревнований. |
| 70,172 | Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы. | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы. |
| 71,173 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы. | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |
| 72,174 | Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  | Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры с элементами борьбы.  |
| 73,175 | Упражнения по овладению приемами страховки. Броски в стойке. | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |
| 74,176 | Разновидности борьбы. | 1 |  | Разновидности борьбы. Греко-римская, вольная, самбо, дзюдо. Подвижные игры с элементами борьбы.  |
| 75,177 | Приемы борьбы лежа.Силовые упражнения и единоборства в парах.  | 1 |  | Приемы борьбы лежа.Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |
| 76,178 | Приемы борьбы стоя. Упражнения по овладению приемами страховки. | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |
| 77,179 | Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |  | Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.  |
| 78,180 | Подвижные игры с элементами борьбы. | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |
|  |  | ***Спортивные игры (волейбол –5 часов)*** |
| 79,181 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  | 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 координационных способностей |
| 80,182 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра | 1 |  | 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 координационных способностей |
| 81,183 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | 1 |  | 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 мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 82,184 | Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | 1 |  | 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. Учебная игра.  |
| 83,185 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
|  |
|  |  | ***Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)*** |
| 84,186 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | ***1*** | ***1*** | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  |
| 85,187 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Учебная игра. | ***1*** |  | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |
| 86,188 | Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. | ***1*** |  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. |
| 87,189 | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | ***1*** |  | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра |
| 88,190 | Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. | ***1*** |  | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.  |
|  |  | ***Легкая атлетика (14 часов)*** |
| 89,191 | Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 90,192 | Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |
| 91,193 | Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. |
| 92,194 | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |
| 93,195 | Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30–60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 94,196 | Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. | 1 |  |  Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 95,197 | Кросовый бег по пересеченной местности. **Тестирование ГТО** | 1 |  |  Развитие выносливости в беге до 3 км. Преодоление естественных препятствий с элементами спортивного ориентирования. Техника выполнения тестовых испытаний ГТО. |
| 96,198 | Челночный бег – на результат. Метание гранаты  | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты  |
| 97,199 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |
| 98,200 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. |
| 99,201 | Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. | 1 |  | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.  |
| 100,202 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | 1 |  | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6серий по 20- 30м). |
| 101,203 | Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. |
| 102,204 | *Правила поведения в открытых водоемах. Техника различных видов плавания.* Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, **прыжков** | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. *Правила поведения в открытых водоемах. Техника различных видов плавания.*  |