**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 10-е классы (девушки)**

 **на 2015-2016 уч. год МБОУ «СШ№16»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока |  Дата | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
| план | факт |
|  ***Легкая атлетика (18 ч.)*** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | **10-А-**02.09**10-Б-**02.09 |  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью 100 м. |
| 2 | **10-А-**04.09**10-Б-**04.09 |  | 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. |
| 3 | **10-А-**07.09**10-Б-**08.09 |  | 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. |
| 4 | **10-А-**09.09**10-Б-**09.09 |  | 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. |
| 5 | **10-А-**11.09**10-Б-**11.09 |  | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью 100 м. |
| 6 | Прыжок в длину с места, с разбега (3 ч) | **10-А-**14.09**10-Б-**15.09 |  | 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.Прыжок в длину с места | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега  |
| 7 | 10-А-16.0910-Б-16.09 |  | 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 |
| 8 |  | 10-А-18.0910-Б-18.09 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |
| 9 | Метание гранаты(3 ч) | 10-А-21.0910-Б-22.09 |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Уметь:** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |
| 10 | 10-А-23.0910-Б-23.09 |  |
| 11 | 10-А-25.0910-Б-25.09 |  | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | **Уметь:** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |
| 12 | Прыжок в высоту (3 ч) | 10-А-28.0910-Б-29.09 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 13 | 10-А-30.1010-Б-30.09 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 14 | 10-А-02.1010-Б-02.10 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 15 | Бег на средние дистанции (4ч) | 10-А-05.1010-Б-06.10 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. |
| 16 | 10-А-07.1010-Б-07.10 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. |
| 17 | 10-А-09.1010-Б-09.10 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. **(на результат)** |
| 18 | 10-А-12.1010-Б-13.10 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
|   ***Кроссовая подготовка (8 ч.)*** |
| 19 | Бег по пересеченной местности(9 ч) | 10-А-14.1010-Б-14.10 |  | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
| 20 | 10-А-16.1010-Б-16.10 |  |
|  |  |
| 21 | 10-А-19.1010-Б-20.10 |  | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
| Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
| 22 | 10-А-21.1010-Б-21.10 |  |
| 23 | 10-А-23.1010-Б-23.10 |  | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
| 24 | 10-А-26.1010-Б-27.10 |  |
| 25 | 10-А-28.1010-Б-28.10 |  | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. Бег 2000 м. на результат | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 20 мин.; преодолевать во время кросса препятствия |
| 26 | 10-А-30.1010-Б-30.10 |  |
|  ***Гимнастика (21 ч.)*** |
| 27 | Висы и упоры. Лазание Упражнения на бревне (11 ч) | 10-А-09.1110-Б-10.11 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б. | **Уметь:**выполнять строевые упражнения. Висы. |
| 28 | 10-А-11.1110-Б-11.11 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись. Упражнения в равновесии. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять элементы на бревне, строевые упражнения. |
| 29 | 10-А-13.1110-Б-13.11 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись. Комплекс упражнений на бревне. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять элементы на бревне, строевые упражнения. |
| 30 | 10-А-16.1110-Б-17.11 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Упражнения натренажерах. Развитие силы. Прыжки через скакалку. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения на тренажерах. |
| 31 | 10-А-18.1110-Б-18.11 |  | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять элементы на бревне, строевые упражнения. |
| 32 | 10-А-20.1110-Б-20.11 |  | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять элементы на бревне, строевые упражнения. |
| 33 | 10-А-23.1110-Б-24.11 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Развитие силы. Упражнения на тренажерах | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения на тренажерах. |
| 34 | 10-А-25.1110-Б-25.11 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. Прыжки через скакалку. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке. |
| 35 | 10-А-27.1110-Б-27.11 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Упражнения на тренажерах. Развитие силы. Прыжки через скакалку. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения натренажерах. |
| 36 | 10-А-30.1110-Б-01.12 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. Прыжки через скакалку. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке. |
| 37 | 10-А-02.1210-Б-02.12 |  | Повороты в движении. ОРУ со скакалкой .Прыжки через скакалку за 1 минуту. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять прыжки через скакалку |
| 38 | Акробатические упражненияОпорный прыжок (10 ч) | 10-А-04.1210-Б-04.12 |  | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Мост из положения стоя. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на лопатках Развитие координационных способностей. Прыжок через козел.. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через козел. |
| 39 | 10-А-07.1210-Б-08.12 |  | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Мост из положения стоя. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на лопатках Развитие координационных способностей. Прыжок через козел.. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через козел. |
| 40 | 10-А-09.1210-Б-09.12 |  | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Мост из положения стоя. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на лопатках Развитие координационных способностей. Прыжок через козел.. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через козел. |
| 41 | 10-А-11.1210-Б-11.12 |  | ОРУ с мячом. Комбинация из 12 акробатических элементов. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 42 | 10-А-14.1210-Б-15.12 |  | ОРУ с мячом. Комбинация из 12 акробатических элементов. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 43 | 10-А-16.1210-Б-16.12 |  | ОРУ с мячом. Комбинация из 12 акробатических элементов. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 44 |  | 10-А-18.1210-Б-18.12 |  | ОРУ с обручем. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 45 | 10-А-21.1210-Б-22.12 |  | ОРУ с обручем. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 46 | 10-А-23.1210-Б-23.12 |  | ОРУ с обручем. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
| 47 | 10-А-25.1210-Б-25.12 |  | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. | **Уметь:** выполнять комбинацию из 12 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |
|  ***Спортивные игры (33 ч.): Баскетбол (18 ч.) Волейбол (15 ч.)*** |
| 48 | Баскетбол (18 ч) | 10-А-11.0110-Б-12.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 49. | 10-А-13.0110-Б-13.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 3х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 50. | 10-А-15.0110-Б-15.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 51. | 10-А-18.0110-Б-19.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре |
| 52. |  | 10-А-20.0110-Б-20.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 53. | 10-А-22.0110-Б-22.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 54. | 10-А-25.0110-Б-26.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 55. | 10-А-27.0110-Б-27.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 56. | 10-А-29.0110-Б-29.01 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 57. |  | 10-А-01.0210-Б-02.02 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 58. | 10-А-03.0210-Б-03.02 |  |
| 59. | 10-А-05.0210-Б-05.02 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, передача, 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 |
| 60. | 10-А-08.0210-Б-09.02 |  |
| 61. | 10-А-10.0210-Б-10.02 |  |
| 62. | 10-А-12.0210-Б-12.02 |  | Совершенствование передвижений, остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
|  63. | 10-А-15.0210-Б-16.02 |  |
|  64.  | 10-А-17.0210-Б-17.02 |  |
|  65. | 10-А-19.0210-Б-19.02 |  |
| 66. | Волейбол (15 ч) | 10-А-24.0210-Б-24.02 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 67. | 10-А-26.0210-Б-26.02 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 68. | 10-А-27.0210-Б-01.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 69. | 10-А-29.0210-Б-02.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 70. | 10-А-02.0310-Б-04.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 71. |  | 10-А-04.0310-Б-09.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 72. | 10-А-05.0310-Б-11.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 73. | 10-А-09.0310-Б-15.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 74. | 10-А-11.0310-Б-16.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 75. | 10-А-14.0310-Б-18.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 76. | 10-А-16.0310-Б-22.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 77. | 10-А-18.0310-Б-23.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 78. |  | 10-А-21.0310-Б-25.03 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять тактико-технические действия в игре |
| 79. | 10-А-23.0310-Б-05.04 |  |
| 80. | 10-А-25.0310-Б-06.04 |  |
|  ***Кроссовая подготовка (9 ч.)*** |
| 81 | Бег по пересеченной местности(9 ч) | 10-А-04.0410-Б-08.04 |  | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |
| 10-А-06.0410-Б-12.04 |  | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |
| 82 |
| 83 |  | 10-А-08.0410-Б-13.04 |  | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |
| 84 | 10-А-11.0410-Б-15.04 |  | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |
| 85 | 10-А-13.0410-Б-19.04 |  | Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.. Текущий тестовый контроль | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия |
| 8687 | 10-А-15.0410-Б-20.04 |  | Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.. Текущий тестовый контроль | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия |
| 88 | 10-А-18.0410-Б-22.04 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия |
| 89 | 10-А-20.0410-Б-26.04 |  | Бег (2000 м) на результат. Опрос по теории. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия |
|  ***Легкая атлетика (15 ч.)*** |
| 90 | Прыжок в высоту (3 ч) | 10-А-22.0410-Б-27.04 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 91 | 10-А-25.0410-Б-29.04 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 92 | 10-А-27.0410-Б-03.05 |  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. |
| 93 | Метание мяча и гранаты (4 ч) | 10-А-29.0410-Б-04.05 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | **Уметь:** метать мяч на дальность с разбега |
| 94 | 10-А-04.0510-Б-06.05 |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |
| 95 | 10-А-06.0510-Б-10.05 |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |
| 96 | 10-А-11.0510-Б-11.05 |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** метать гранату на дальность |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) | 10-А-13.0510-Б-13.05 |  | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 100м. с низкого старта |
| 98 | 10-А-16.0510-Б-17.05 |  | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 100м. с низкого старта |
| 99 | 10-А-18.0510-Б-18.05 |  | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 100м. с низкого старта |
| 100 | 10-А-20.0510-Б-20.05 |  | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 100м. с низкого старта |
| 101 | Прыжок в длину с места и с разбега (4 ч) | 10-А-23.0510-Б-24.05 |  | 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 |
| 102 | 10-А-25.0510-Б-25.05 |  | 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 |
| 103 | 10-А-27.0510-Б-27.05 |  | 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 |
| 104 | 10-А-30.0510-Б-31.05 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |
| 105 | Резерв |  |  | . |  |