**10 клас Легка атлетика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Дата | примітка |
|  | Теорія. Техніка безпеки під час занять. Повторити техніку виконання низького та і високого старту з пробіжкою до 20 м. Стрибки у ви­соту з розбігу (кут розбігу, місце відштовхування. праця ніг над планкою). Спортивна гра. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Повторити виконання команд на старті з пробіжкою до 30 м. Човниковий біг. Стрибки у ви­соту з розбігу способом «переступання». Спортивна гра |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Метання малого м'яча у ціль з колони. Стрибки у висоту з розбігу способом "переступан­ня". Вправи з набивання м'ячем. Спортивна гра. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Самостійна розминка. Правила змагань із стрибків у висоту з розбігу способом "переступан­ня", (оцінити техніку стрибка). Спортивна гра. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Човниковий біг. Стрибки у висоту з розбігу (оцінити результат). Спортивна гра. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Повторити низький та високий старти з пробіжкою до 60 м. Біг по повороту (техніка бігу). Метання гранати в ціль з коліна з відстані 15 м. Біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м. Футбол. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні і вправи. Естафетний біг. Метання гранати на даль­ність та в ціль. Біг з подоланням перешкод. Футбол. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Техніка бігу по повороту та по дистанції, фінішування Метання гранати. Біг у чергуванні з ходьбою. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг 100 м (техніка, фінішування). Метання гранати на дальність. Кросова підготовка 12-15 хв |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Виконати на оцінку біг 100 м. Метання гранати на дальність і в ціль. Кросова підготовка до 15 хв. Футбол |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Виконати на оцінку державний тест з сило­вої підготовки. Біг у чергуванні з ходою до 18 хв. Футбол. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Виконати державні чести - піднімання в сід за 1 хв. та стрибок у довжину з місій. Біг з подоланням перешкод до 15 хв. Футбол |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Виконати державні тести т човникового бі­гу та і тест на гнучкість. Крос до 20 хв. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні : вправи. Метання гранати на дальність. Естафетний біг Виконати державний тест з бігу на 3000 м. Фут­бол. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні ї вправи Самостійна розминка. Виконати на оцінку контрольний норматив з метання гранати на даль­ність. Біг з подоланням перешкод. |  |  |
|  | Інструктаж з ОБЖД. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Самостійна розминка. Виконати навчальний і норматив з кросу на 3000 м. Футбол. |  |  |
|  | **Теорія** - **оцінити знання** з розділу «Легка атлетика». Інструктаж з ОБЖД. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри |  |  |