|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кл-во****часов** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
|  | **Легкая атлетика (11ч)** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.  | 1 |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с | 1 |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки КУ – подтягивание. Высокий старт | 1 |  |  |
| 5 | Метание мяча на заданное расстояние. КУ – бег 60 метров. Игра «Разведчики и часовые» | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча в цель. Бросок и ловля набивного мяча. КУ – челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 7 |  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.  | 1 |  |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Игра «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки и многоскоки. КУ – прыжки с места | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1 |  |  |
| 11 | Бег 6 минут. КУ – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
|  | Баскетбол ( |  |  |  |
| 12 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 |  |  |
| 13 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди  | 1 |  |  |
| 14 | Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |
| 15 | Ловля и передача от груди двумя руками. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |
| 17 |  Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 |  |  |
| 18-19 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | 2 |  |  |
| 20-21 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 2 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |  |  |
| 24-25 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 2 |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 27 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |
|  | Баскетбол (3ч) |  |  |  |
| 28 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |
| 29-30 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 2 |  |  |
| 31 | Висы и упоры. Упражнения на равновесиеИнструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 |  |  |
| 32 |  Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.  | 1 |  |  |
| 33 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 |  |  |
| 34 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.  | 1 |  |  |
| 35-36 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах | 2 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 1 |  |  |
| 38 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 |  |  |
| 39 |  Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 |  |  |
| 40 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |
| 42 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |  |  |
| 43 | АкробатикаКувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 44 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 |  |  |
| 45 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 |  |  |
| 46 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 47 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 |  |  |
| 48 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 |  |  |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. .Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |  |  |
| 50 | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |
| 51 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 52 |  Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 |  |  |
| 53 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 |  |  |
| 55 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 |  |  |
| 56 | . Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.  | 1 |  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 |  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 |  |  |
| 59 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 |  |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 61 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.  | 1 |  |  |
| 62 | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 |  |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 |  |  |
| 64 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 |  |  |
| 65-66 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.  | 2 |  |  |
| 67-68 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 2 |  |  |
| 69-70 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 |  |  |
| 71-72 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 2 |  |  |
| 73-74 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 2 |  |  |
| 75-76 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |
| 77 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 78 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 79 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |  |  |
| 80-81 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 |  |  |
| 82 | Освоение техники плавания | 1 |  |  |
| 83 | Освоение техники плавания: кроль на груди и на спине | 1 |  |  |
| 84 | Стойка игрока. Передвижение. | 1 |  |  |
| 85 | Удар по мячу | 1 |  |  |
| 86 | Остановки мяча подошвой | 1 |  |  |
| 87 | Правила игры | 1 |  |  |
| 88 | Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |
| 89 | Ведение с изменением скорости | 1 |  |  |
| 90 | Ведение без сопротивления защитника | 1 |  |  |
| 91 | Остановка внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 92 | Удар после остановки. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 93 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» | 1 |  |  |
| 94 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше» | 1 |  |  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бегИнструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат | 1 |  |  |
| 96 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м | 1 |  |  |
| 97 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. | 1 |  |  |
| 98 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м  | 1 |  |  |
| 99 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р  | 1 |  |  |
| 101 | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |
| 101 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р | 1 |  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | 1 |  |  |