|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол – во часов** | **Дата проведения** | | |
| **план** | | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |  | |  |
| **1.** | Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | 1 |  | |  |
| **2.** | Бег с ускорением эстафетный бег | 1 |  | |  |
| **3-4.** | Скоростной бег до 60 м | 2 |  | |  |
| **5.** | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | |  |
| **6-8.** | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | 3 |  | |  |
| **9.** | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | |  |
| **10-11.** | Метание малого мяча на дальность.  Прыжки в высоту с разбега | 2 |  | |  |
| **12.** | Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега | 1 |  | |  |
| **13.** | Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции . | 1 |  | |  |
| **14.** | Бег на длинные дистанции1000м | 1 |  | |  |
| **15** | Длительный бег | 1 |  | |  |
|  | **Баскетбол** | **12** |  | |  |
| **16** | Стойки и передвижения | 1 |  | |  |
| **17-18** | Повороты, остановки. | 2 |  | |  |
| **19-20** | Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока | 2 |  | |  |
| **21-23** | Ловля и передача мяча | 3 |  | |  |
| **24** | Бросок мяча | 1 |  | |  |
| **25**. | Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  | |
| **26** | Тактика свободного нападения | 1 |  |  | |
| **27** | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  | |
|  | **Гимнастика** | **24** |  |  | |
| **28-29** | Основы знаний. Кувырок вперед и назад | 2 |  |  | |
| **30-31** | Стойка на лопатках. | 2 |  |  | |
| **32-35** | Акробатические упражнения | 4 |  |  | |
| **36** | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 1 |  |  | |
| **37-40** | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 4 |  |  | |
| **41** | Висы и упоры | 1 |  |  | |
| **42-45** | Висы и упоры | 4 |  |  | |
| **46-50** | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 5 |  |  | |
|  | **Лыжная подготовка** | **24** |  |  | |
| **51** | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |  |  | |
| **52-53** | Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг | 2 |  |  | |
| **54-55** | Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой» | 2 |  |  | |
| **56-57** | Спуски в высокой и низкой стойках. | 2 |  |  | |
| **58-59** | Спуски. Торможение «плугом» | 2 |  |  | |
| **60-61** | Повороты переступанием в движении | 2 |  |  | |
| **62** | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | |
| **63-65**. | Одновременный бесшажный ход | 3 |  |  | |
| **66** | Подъем «елочкой»Торможение «упором» Поворот « упором» | 1 |  |  | |
| **67-71** | Развитие общих координационных способностей и выносливости | 5 |  |  | |
| **72** | Развитие скоростной выносливости | 1 |  |  | |
| **73-74** | Совершенствование лыжных ходов. | 2 |  |  | |
|  | **Плавание** | **6** |  |  | |
| **75-76** | **1)**Подготовительные упражнения на освоение с водой.  **2)**Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 2 |  |  | |
| **77-80** | **3)**Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине.  **4)**Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди.  **5)**Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди.  **6)**Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди | 4 |  |  | |
|  | **Волейбол** | **9** |  |  | |
| **81-82** | Верхняя прямая подача мяча | 2 |  |  | |
| **83-84**. | Прямой нападающий удар | 2 |  |  | |
| **85-88**. | Комбинации из освоенных элементов | 4 |  |  | |
| **89** | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  | |
|  | **Легкая атлетика атлетика** | **11** |  |  | |
| **90 -91** | Низкий старт | 2 |  |  | |
| **92-94** | Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег | 3 |  |  | |
| **95** | Скоростной бег до 40 м  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | |
| **96-97**. | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега | 2 |  |  | |
| **98** | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | |
| **99** | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  | |
| **100** | Длительный бег | 1 |  |  | |