|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |  |
| **1.** | Вводный инструктаж. Легкая атлетика. Спринтерский бег. | 1 |  |  |
| **2-3** | Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с места. | 2 |  |  |
| **4** | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **5** | Прыжки в длину с места. КУ - бег 60 м. Эстафетный бег | 1 |  |  |
| **6.** | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| **7.** | Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 1 |  |  |
| **8.** | Метание малого мяча. Прыжок в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |
| **9.** | КУ - метание мяча. Прыжок в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |
| **10.** | Прыжок в длину «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| **11.** | КУ - прыжок в длину «согнув ноги». Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 |  |  |
| **12.** | Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. | 1 |  |  |
| **13** | Развитие скоростной выносливости, силы. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| **14** | КУ - челночный бег 3х10 м. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **13** |  |  |
| **15.** | Вводный инструктаж. Спортивные игры «Волейбол». Передача мяча. | 1 |  |  |
| **16** | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 |  |  |
| **17.** | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 |  |  |
| **18.** | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху. | 1 |  |  |
| **19.** | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 |  |  |
| **20**. | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Передача в парах. | 1 |  |  |
| **21.** | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| **22.** | Прием мяча снизу и сверху. Нижняя прямая передача. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| **23.** | Подача. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| **24-25** | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | 2 |  |  |
| **26**. | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». | 1 |  |  |
| **27.** | Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **21** |  |  |
| **28.** | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. | 1 |  |  |
| **29.** | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |
| **30.** | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. | 1 |  |  |
| **31-33** | Акробатика. Лазание по канату. | 3 |  |  |
| **34.** | Акробатика. Висы и упоры | 1 |  |  |
| **35.** | Акробатика. Брусья. Перекладина | 1 |  |  |
| **36-38** | Перекладина. Брусья разной высоты. | 3 |  |  |
| **39-40** | Опорные прыжки | 2 |  |  |
| **41.** | Опорный прыжок. Брусья параллельные | 1 |  |  |
| **42.** | Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. | 1 |  |  |
| **43.** | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 1 |  |  |
| **44.** | Брусья. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| **45.** | Развитие силы, прыгучести. | 1 |  |  |
| **46.** | Упражнения с обручем. | 1 |  |  |
| **47.** | Развитие прыгучести, быстроты | 1 |  |  |
| **48.** | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |
| **49.** | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| **50.** | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| **51-52** | Попеременный двухшажный ход | 2 |  |  |
| **53-54** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | 2 |  |  |
| **55.** | Спуски, подъёмы | 1 |  |  |
| **56.** | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| **57-58** | Повороты переступанием. | 2 |  |  |
| **59-61.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | 3 |  |  |
| **62-63** | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 2 |  |  |
| **64-65** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». | 2 |  |  |
| **66.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол** | **12** |  |  |
| **67.** | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
| **68.** | Передвижения и остановки. Передачи мяча | 1 |  |  |
| **69.** | Бросок одной, двумя руками в прыжке. | 1 |  |  |
| **70-71** | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей | 2 |  |  |
| **72-73** | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. | 2 |  |  |
| **74** | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| **75.** | Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **76.** | Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| **77-78** | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |  |  |
|  | **Плавание** | **6** |  |  |
| **79-80.** | Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки. Кроль на груди. Повороты. | 2 |  |  |
| **81-82.** | Кроль на спине. | 2 |  |  |
| **83 –84** | Брасс. | 2 |  |  |
|  | **Баскетбол** | **5** |  |  |
| **85 –86** | Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | 2 |  |  |
| **87-89** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке**.** | 3 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  |
| **90.** | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | 1 |  |  |
| **91.** | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| **92.** | Метание мяча. | 1 |  |  |
| **93-94** | Бег на 60м. Метание мяча. | 2 |  |  |
| **95.** | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| **96.** | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | 1 |  |  |
| **97.** | Спринтерский бег. | 1 |  |  |
| **98.** | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | 1 |  |  |
| **99.** | Гладкий бег.. | 1 |  |  |
| **100.** | Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| **101.** | Бег на 2000м. на результат. | 1 |  |  |
| **102.** | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **103-104** | Резерв | 2 |  |  |