|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** (9**ч)** | | | | |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег  Инструктаж по ТБ.***.*** | 1 | 2,09 |  |
|  | Правила соревнований. Опорно-двигательный аппарат имышечная система. | 1 | 5,09 |  |
|  | Правила ТБ на уроках футбола. | 1 | 6,09 |  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 | 9,09 |  |
|  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. | 1 | 12,09 |  |
|  | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность | 1 | 13,09 |  |
|  | Правила соревнований по метанию | 1 | 16,09 |  |
|  | Бег на сред­ние дистанции | 1 | 19,09 |  |
|  | Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 | 20,09 |  |
|  | **Баскетбол (21 ч)**  Передвижения игрока. | 1 | 23,09 |  |
|  | Повороты с мячом. | 1 | 26,09 |  |
|  | Оста­новка прыжком. | 1 | 27,09 |  |
|  | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 30,09 |  |
|  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 1 | 3,10 |  |
|  | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | 4,10 |  |
|  | Передвижения игрока. | 1 | 7,10 |  |
|  | Повороты с мячом. | 1 | 10,10 |  |
|  | Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. | 1 | 11,10 |  |
|  | Учеб­ная игра. | 1 | 14,10 |  |
|  | ***Помощь в судействе.*** | 1 | 17,10 |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 1 | 18,10 |  |
|  | Быстрый прорыв  (2 х 1) | 1 | 23,10 |  |
|  | Быстрый прорыв  (2 х 1) | 1 | 24,10 |  |
|  | Игровые задания (2 х2, 3 х 3) | 1 | 25,10 |  |
|  | Учебная игра | 1 | 28,10 |  |
|  | Штрафной бросок. | 1 | 31,10 |  |
|  | Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. | 1 | 1,11 |  |
|  | Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | 11,11 |  |
|  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. | 1 | 14,11 |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча | 1 | 15,11 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | |
|  | Висы. Строе­вые упражнения | 1 | 18,11 |  |
|  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | 1 | 21,11 |  |
|  | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе | 1 | 22,11 |  |
|  | Подтягивания в висе. | 1 | 25,11 |  |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 28,11 |  |
|  | ***Страховка во время занятий.*** | 1 | 29,11 |  |
|  | Опорный прыжок | 1 | 2,12 |  |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» | 1 | 5,12 |  |
|  | Прыжок способом «ноги врозь» | 1 | 6,12 |  |
|  | Выполнение комплекса ОРУ с обручем | 1 | 9,12 |  |
|  | Эстафеты. | 1 | 12,12 |  |
|  | Выполнение опорного прыжка. | 1 | 13,12 |  |
|  | Акробатика. Лазание | 1 | 16,12 |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 1 | 19,12 |  |
|  | ОРУ с мячом. | 1 | 20,12 |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 1 | 23,12 |  |
|  | Мост» из положения стоя без помощи | 1 | 26,12 |  |
|  | Лазание по шесту в три приема. | 1 | 27,12 |  |
| **Лыжная подготовка (20 ч)** | | | | | |
|  | Лыжные ходы | 1 | **13,01** |  |
|  | Попеременный двушажный ход. | 1 | **16,01** |  |
|  | Схема движения. | 1 | **17,01** |  |
|  | Зимние олимпийские виды спорта | 1 | **20,01** |  |
|  | Одновременный двушажный ход | 1 |  |  |
|  | Коньковый ход без палок. | 1 |  |  |
|  | Техника спуска | 1 |  |  |
|  | Техника спуска | 1 |  |  |
|  | Техника подъема | 1 |  |  |
|  | Техника подъема | 1 |  |  |
|  | Поворот «плугом» | 1 |  |  |
|  | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
|  | Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | Игры на лыжах | 1 |  |  |
|  | Игры на лыжах | 1 |  |  |
|  | Непрерывное передвижение | 1 |  |  |
|  | Непрерывное передвижение | 1 |  |  |
|  | Лыжные ходы | 1 |  |  |
|  | Лыжные ходы | 1 |  |  |
|  | Преодоление дистанции 2 км. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол (21 ч)** | 1 |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках. Терминология избраннойигры. | 1 |  |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ***Основные приемы самоконтроля.*** | 1 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | 1 |  |  |
|  | Тактика свобод­ного нападения | 1 |  |  |
|  | Тактика свобод­ного нападения | 1 |  |  |
|  | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (14 ч)** | | | | | |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег (*Инструктаж по ТБ*. | 1 |  |  |
|  | Высокий старт (20-40м). | 1 |  |  |
|  | *Правила соревнований*. | 1 |  |  |
|  | Бег по дистанции (50-60 м). | 1 |  |  |
|  | Бег по дистанции (50-60 м). | 1 |  |  |
|  | Правила соревнований.Остановки мяча. | 1 |  |  |
|  | Удары по воротам с ходу. | 1 |  |  |
|  | Финиширование. Эстафеты | 1 |  |  |
|  | Взаимодействие полевых игроков. | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча | 1 |  |  |
|  | Доврачебная помощь пострадавшему на воде | 1 |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ во время купания. | 1 |  |  |
|  | Методы искусственного дыхания «рот в рот», «рот внос». Непрямой массаж сердца. | 1 |  |  |
| **Плавание.** | | | | |
|  | Приемы спасения на воде. | 1 |  |  |
|  | Скольжение на груди с различным положением рук. | 1 |  |  |