|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | | № урока | Название темы | Кол- во  часов | ИКТ | Проектная и исследовательская деятельность | Виды  проверки | Дата | | Примечание |
| план | факт |
|  | **Тема: Легкая атлетика. 16 часов** | | | | | | | | | |
| П  Е  Р  В  А  Я | | 1 | Инструктаж по охране труда.  ТБ во время занятий легкой атлетикой. | 1 | Презентация «Легкая атлетика» |  |  | 2.09 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  |  |  | 3.09 |  |  |
| 3 | Низкий старт. | 1 |  |  | Текущий контроль | 5.09 |  |  |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  |  |  | 9.09 |  |  |
| 5 | Мониторинг. | 1 |  |  | Тестирование | 10.09 |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости  Бег 60 метров | 1 |  |  | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | 12.09 |  |  |
| 7 | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |  | 16.09 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, | 17.09 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | Прыжок  в длину с разбега  основная группа  Мальчики: 430–380–330.  Девочки: 370–330–290.  Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | 19.09 |  |  |
| 10 | Длительный бег  Развитие выносливости | 1 |  |  |  | 23.09 |  |  |
| 11 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  | 24.09 |  |  |
| 12 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |  |  | 26.09 |  |  |
| 13 | Переменный бег | 1 |  |  |  | 30.09 |  |  |
| 14 | Низкий старт | 1 |  |  | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 .  Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | 1.10 |  |  |
| 15 | Спринтерский бег  Бег 30 метров | 1 |  |  |  | 3.10 |  |  |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  | 7.10 |  |  |
| **Тема: Спортивные игры. 8 часов.** | | | | | | | | |
| 17 | Мини-футбол.  ТБ. Стандартные положения. | 1 |  |  |  | 8.10 |  |  |
| 18 | Завершение действия или контратака. | 1 | Презентация «Правила футбола» |  |  | 10.10 |  |  |
| 19 | Игра в одно касание. | 1 |  |  |  | 14.10 |  |  |
| 20 | Контратака. | 1 |  |  |  | 15.10 |  |  |
| 21 | Прессинг. | 1 |  |  |  | 17.10 |  |  |
| 22 | Взаимодействия игроков. | 1 |  |  |  | 21.10 |  |  |
| 23 | Стандартные положения. | 1 |  |  |  | 22.10 |  |  |
| 24 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  | 24.10 |  |  |
| В  Т  О  Р  А  Я | | **Тема: Гимнастика. 24 часа.** | | | | | | | | |
| 25 | ТБ во время занятий гимнастикой.  Акробатика.  Кувырки вперед и назад слитно. | 1 | Презентация «Кувырок вперед» |  |  | 28.10 |  |  |
| 26 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).  Равновесие на одной ноге (девочки) | 1 |  |  |  | 29.10 |  |  |
| 27 | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики).  Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | 1 |  |  |  | 31.10 |  |  |
| 28 | Акробатические элементы. | 1 |  |  | Оценка техники выполнения акробатических элементов |  |  |  |
| 29 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | 1 |  | Исследовательская деятельность «Слабые и сильные группы мышц моего тела» |  |  |  |  |
| 30 | Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Размахивание и соскок | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Подъем переворотом;  подтягивания в висе: мальчики.  Поднятие ног в висе: девочки | 1 |  |  | Оценка техники выполнения подъема переворотом;  подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8 |  |  |  |
| 33 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  | Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики)  Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания. |  |  |  |
| 36 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. | 1 |  |  | Техника опорного прыжка |  |  |  |
| 39 | Развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Обучение технике кувырков вперед, назад. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Обучение технике кувырков. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Обучение стойке на голове. | 1 |  |  | Текущий контроль |  |  |  |
| 43 | Обучение технике сочетания акробатических приемов. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Обучение технике сочетания акробатических приемов. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Фитнесс и здоровье. | 1 | Презентация «Фитнесс- мастер тела» |  |  |  |  |  |
| 46 | Развитие гибкости на примере пилатеса. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание и показ акробатических комбинаций. | 1 |  |  | Текущий контроль |  |  |  |
| Т  Р  Е  Т  Ь  Я | | **Тема: Кроссовая подготовка. -10 часов.** | | | | | | | | |
| 49 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 |  | Проект «Моя будущая профессия- учитель физической культуры» |  |  |  |  |
| 50 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Бег в равномерном темпе 20 минут. | 1 |  |  | Учет. |  |  |  |
| 56 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Бег в равномерном темпе 15 минут. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Специальные беговые упражнения . История отечественного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема: Спортивные игры -21 час.** | | | | | | | | |
| 59 | **Волейбол.**  ТБ во время занятий спортивными играми. Перемещение игрока. | 1 | Презентация «Волейбол» |  |  |  |  |  |
| 60 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |  |  | Учет. |  |  |  |
| 64 | Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 70 | **Баскетбол.**  ТБ во время занятий спортивными играми. Сочетание приемов ведения и остановок, передач и бросков. | 1 | Презентация «Баскетбол» |  |  |  |  |  |
| 71 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |  |  | Учет |  |  |  |
| 76 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Тема: Спортивные игры - 16 часов.** | | | | | | | | |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Т  А  Я | | 80 | **Волейбол.** ТБ. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Передача мяча сверху | 1 | Презентация «Правила игры в волейбол» |  | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах |  |  |  |
| 82 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Прием мяча снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 86 | **Мини- футбол**.  ТБ во время занятий спортивными играми. Взаимодействия игроков. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Стандартные положения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Футбол по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Дриблинг футболиста. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Контроль мяча. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Взаимодействия игроков. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Стандартные положения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Технические действия. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Совершенствование базовой техники. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Футбол по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема: Легкая атлетика- 10 часов.** | | | | | | | | |
| 96 | Бег 60 метров  ТБ на занятиях легкой атлетикой | 1 |  |  | Бег 60 метров  Основная группа:  мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Основная группа:  Мальчики: 420–430–330.  Девочки: 370–360–290.  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |  |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча | 1 | Презентация «История мяча» |  | Метание малого мяча  Основная группа:  Мальчики: 45,40,31.  Девочки: 28,23,18  Подготовительная и специальная мед.группы: техника |  |  |  |
| 100 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Бег на 1000 м Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  | Бег на 1000 м Основная группа: на время.  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета |  |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Тестирование. | 1 |  |  | Тестирование |  |  |  |
| 104 | Мониторинг. | 1 |  |  | Мониторинг |  |  |  |
| 105 | Подвижные игры по выбору. Задание на лето. Правила безопасного поведения во время летних каникул. | 1 | Презентация «Здоровье» |  |  |  |  |  |