|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | ТБ во время занятий легкой атлетикой. | 1 | Презентация «Легкая атлетика» | |  | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | | 2.09 |  | |  |
| 2 | Высокий старт | 1 |  | |  | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью | | 4.09 |  | |  |
| 3 | Мониторинг. | 1 |  | |  | Тестирование. | | 5.09 |  | |  |
| 4 | Бег с ускорением до 30 метров | 1 |  | |  | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | 9.09 |  | |  |
| 5 | Бег с ускорением 50–60 м | 1 |  | |  |  | | 11.09 |  | |  |
| 6 | Бег на результат 60 метров | 1 |  | |  | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | 12.09 |  | |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |  | |  | Прыжка в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 360, 340, 320.  Девочки: 340, 320, 300  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | 16.09 |  | |  |
| 8 | Прыжок  в длину с разбега | 1 |  | | Информационно-просветительский проект "Вы затянулись сигаретой…" | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | | 18.09 |  | |  |
| 9 | Метание  малого мяча | 1 | Презентация «История мяча» | |  | Метание малого мяча150 гр.  Основная группа:  Маль.: 39-31-23  Девочки: 26-19-16  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | 19.09 |  | |  |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 |  | |  | Бег 1000 м (вводный контроль) | | 23.09 |  | |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | |  |  | | 25.09 |  | |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | |  | Учет | | 26.09 |  | |  |
| 13 | Бег 1200 м | 1 |  | |  |  | | 30.09 |  | |  |
| 14 | Челночный бег 3 по 10м | 1 |  | |  | Учет | | 2.10 |  | |  |
| 15 | Бег на выносли  вость.15 мин | 1 | Презентация «Олимпийские чемпионы» | |  | Текущий контроль | | 3.10 |  | |  |
| 16 | Подтягивания | 1 |  | |  | Учет | | 7.10 |  | |  |
| **Тема: Спортивные игры. 8 часов.** | | | | | | | | | | | |
| 17 | **Мини- футбол.**  ТБ во время занятий спортивными играми.  Игра в защите. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 9.10 | |  |  |
| 18 | Контратака. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 10.10 | |  |  |
| 19 | Прессинг. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 14.10 | |  |  |
| 20 | Взаимодействия игроков. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 16.10 | |  |  |
| 21 | Футбол по упрощённым правилам. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 17.10 | |  |  |
| 22 | Ведение мяча. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 21.10 | |  |  |
| 23 | Приём и передача мяча. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 23.10 | |  |  |
| 24 | Дриблинг футболиста. | 1 |  | |  |  | | 24.10 | |  |  |
|  | | **Тема: Гимнастика с элементами акробатики. 24 часа.** | | | | | | | | | | | |
| 25 | ТБ во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 28.10 | |  |  |
| 26 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 30.10 | |  |  |
| 27 | Подъем переворотом. | 1 |  | |  | Текущий контроль | | 31.10 | |  |  |
| 2 четверть | | | | | | | | | | | | | |
| В  Т  О  Р  А  Я | | 28 | Лазанье по канату. | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 29 | Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 30 | Махом назад соскок. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 31 | Лазанье по канату. | 1 |  | |  | Лазания по канату на расстояние.  Основная группа:  6м.–5м.–3м.  Подготовительная и специальная группы без учета | |  | |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 | Презентация «Кувырок вперед» | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии. | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 35 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 36 | Опорный прыжок ноги врозь | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 37 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 38 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 39 | ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 40 | Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 41 | Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 42 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 |  | |  | Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой | |  | |  |  |
| 43 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 44 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей | 1 |  | |  | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания  Основная группа:  мальчики: 8–6–3;  девочки: 19–15–8  Подготовительная и специальная группы без учета | |  | |  |  |
| 45 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой. Развитие силовых способностей | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 46 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь. Развитие силовых способностей Упражнения с набивным мячем | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 47 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | 1 |  | |  | Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса | |  | |  |  |
| 48 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | 1 |  | |  | Техника выполнения опорного прыжка | |  | |  |  |
|  | | **Тема: Кроссовая подготовка. 10 часов.** | | | | | | | | | | | |
| Т  Р  Е  Т  Ь  Я | | 49 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | | Проект «Физкультура- источник здоровья!» |  | |  | |  |  |
| 50 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 51 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры Развитие выносливости. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 52 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры Развитие выносливости | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 53 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры Развитие выносливости | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 54 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | |  | 6- минутный бег | |  | |  |  |
| 55 | Преодоление препятствий. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 56 | Бег в равномерном темпе. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 57 | Бег 1000 метров. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 58 | Равномерный бег до 15 минут. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| **Тема: Спортивные игры -21 час** | | | | | | | | | | | |
| 59 | **Волейбол.**  ТБ во время занятий спортивными играми.  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 60 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 61 | Нижняя прямая подача. | 1 |  | |  | Учет. | |  | |  |  |
| 62 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 63 | Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения вперед. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 64 | Обучение укороченной подаче | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 65 | Обучение технике нижней прямой подачи | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 66 | Обучение технике нижней  боковой подачи | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 67 | Обучение технике верхней прямой подачи | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 68 | Обучение техники верхней боковой подаче | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 69 | Учебная игра в мини- волейбол. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 70 | **Баскетбол.**  ТБ во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 71 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передача мяча в тройках с перемещением | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 72 | Броски после ведения. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 73 | Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 74 | Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 75 | Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него. | 1 |  | |  | Текущий контроль | |  | |  |  |
| 76 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передача мяча в тройках с перемещением. | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 78 | Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 79 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Т  А  Я | | **Тема: Спортивные игры. 16 часов.** | | | | | | | | | | | |
| 80 | **Волейбол.**  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 81 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 82 | Нижняя прямая подача. | 1 | |  |  | Учет |  | | |  |  |
| 83 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения вперед. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 85 | Учебная игра в мини- волейбол. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 86 | **Мини- футбол**.  Контроль мяча. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 87 | Завершение действия или контратака. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 88 | Игра в одно касание.  Тактические действия. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 89 | Игра в защите. Контратака.  Прессинг | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 90 | Взаимодействия игроков. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 91 | Приём и передача мяча. Дриблинг футболиста. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 92 | Упражнения с мячом в парах.  Стандартные положения. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 93 | Техника удара по мячу.  Жонглирование мячом. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 94 | Взаимодействия игроков. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| 95 | Мини- футбол по упрощенным правилам. | 1 | |  |  |  |  | | |  |  |
| **Тема: Легкая атлетика- 10 часов.** | | | | | | | | | | | |
| 96 | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой.  Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  | |  |  | |  | |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  | |  | Учет | |  | |  |  |
| 98 | Бег 60 метров | 1 |  | |  | Бег 60 метров:  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | |  | |  |  |
| 99 | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | 1 |  | |  | Метание малого мяча  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | |  | |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | |  | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  мальчики –  «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270;  девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» –230  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета | |  | |  |  |
| 101 | Итоговое тестирование | 1 |  | |  | Тестирование | |  | |  |  |
| 102 | Мониторинг | 1 |  | |  | Мониторинг | |  | |  |  |
| 103 | Медленный бег до 15 минут. | 1 |  | |  | Уметь вести бег на длинные дистанции | |  | |  |  |
| 104 | Бег 1200 метров. | 1 |  | |  | Без учета времени | |  | |  |  |
| 105 | Подвижные игры по выбору. Задание на лето. Правила безопасного поведения во время летних каникул. | 1 |  | | Презентация «Здоровье» | Учет | |  | |  |  |