|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **№ урока в теме** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Примечание** |
|  |  |  | **1 четверть ( 25 ч.)** |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика – 21 час, баскетбол – 7 часов** |  |  |  |
| 1 | 1 | 2.09 | Ходьба и бег. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 2 | 2 | 5.09-9.09 | ОРУ без предметов. | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
| 3 | 3 | 5.09-9.09 | ОРУ с предметами. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 4 | 4 | 5.09-9.09 | Высокий старт. | Фронтальный, индивидуальный зачет | Прыжки в длину с места. |  |
| 5 | 5 | 12.09-16.09 | Стартовый разбег. | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
| 6 | 6 | 12.09-16.09 | Прыжки в длину. | Зачет, тестирование | Прыжки в длину с места. |  |
| 7 | 7 | 12.09-16.09 | Прыжки в длину с разбега. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 8 | 8 | 19.09-23.09 | Бег на 30м на время. | Тестирование | Бег на выносливость |  |
| 9 | 9 | 19.09-23.09 | Бег на выносливость. | Зачет, тестирование | Бег на выносливость.  Бросание набивного мяча. |  |
| 10 | 10 | 19.09-23.09 | Бег на 1000м. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
| 11 | 11 | 26.09-30.09 | Метание малого мяча. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
| 12 | 12 | 26.09-30.09 | Метание малого мяча с места на дальность. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 13 | 13 | 26.09-30.09 | Преодоление препятствий. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
| 14 | 14 | 3.10-7.10 | Преодоление препятствий с предметами. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 15 | 15 | 3.10-7.10 | Преодоление препятствий без предметов. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 16 | 16 | 3.10-7.10 | Многоскоки. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
| 17 | 17 | 10.10-14.10 | Прыжки через скакалку. | Текущий | Подъём туловища за 30сек. – упражнение на брюшной пресс. |  |
| 18 | 18 | 10.10-14.10 | Прыжки через скакалку на скорость за 30сек. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 19 | 19 | 10.10-14.10 | Передача мяча снизу. | Текущий | Подъём туловища за 30сек. – упражнение на брюшной пресс. |  |
| 20 | 20 | 17.10-21.10 | Передача мяча снизу после двух шагов. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 21 | 21 | 17.10-21.10 | Передача мяча снизу после трех шагов. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 22 | 22 | 17.10-21.10 | Передач от груди. | Текущий. | Силовые упражнения |  |
| 23 | 23 | 24.10-28.10 | Передач от груди после 2-х шагов. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 24 | 24 | 24.10-28.10 | Передач от груди после 3-х шагов. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 25 | 25 | 24.10-28.10 | Игра «Перестрелка. | Текущий, учёт, групповой | Силовые упражнения. |  |
| 26 | 26 |  | Ведение мяча. | Текущий, учёт, групповой | ОРУ без предметов |  |
| 27 | 27 |  | Ведение мяча в тройках. | Текущий. | ОРУ без предметов |  |
| 28 | 28 |  | Эстафеты и игры. | Текущий | Игры с мячом на свежем воздухе. |  |
|  |  |  | **Гимнастика – 24 часа** |  | ОРУ без предметов |  |
| 29 | 1 |  | Строевые упражнения. Лазание. | Текущий | ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
| 30 | 2 |  | Строевые упражнения. Перелезание. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 31 | 3 |  | Перекаты с последующей опорой руками за головой. | Текущий | ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
| 32 | 4 |  | Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. | Текущий | КУГ |  |
| 33 | 5 |  | Упражнения на равновесия. | Текущий | ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
| 34 | 6 |  | Кувырок вперёд. | Оценка техники выполнения комбинации | ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
| 35 | 7 |  | Кувырок вперёд в группировке. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 36 | 8 |  | Стойка на лопатках. | Текущий | ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
| 37 | 9 |  | Стойка, на лопатках согнув ноги. | Текущий | КУГ |  |
| 38 | 10 |  | Кувырок в сторону. | Текущий | Силовые упражнения. |  |
| 39 | 11 |  | Кувырок в сторону в группировке. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 40 | 12 |  | Кувырок назад. | Текущий | КУГ |  |
| 41 | 13 |  | Кувырок назад в группировке | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 42 | 14 |  | Висы и упоры. | Текущий | Силовые упражнения |  |
| 43 | 15 |  | Опорный прыжок. | Подтягивание:  «5» – 5; «4»-3; «3»-1  Отжимание от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Силовые упражнения: |  |
| 44 | 16 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 45 | 17 |  | Упражнение «мост». | Текущий | Упражнение на брюшной пресс |  |
| 46 | 18 |  | Акробатическое соединение. | Текущий | Упражнение на брюшной пресс |  |
| 47 | 19 |  | Полоса из 5-ти препятствий | Текущий | Упражнение на брюшной пресс |  |
| 48 | 20 |  | Полоса из 8-ти препятствий | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 49 | 21 |  | Силовые упражнения: отжимание. | Текущий | Упражнение на брюшной пресс |  |
| 50 | 22 |  | Силовые упражнения: подтягивание. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 51 | 23 |  | Урок Тестирования. | Текущий | Упражнение на брюшной пресс |  |
| 52 | 24 |  | Игры – эстафеты | Текущий | Упражнение на развитие гибкости |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка – 26 часов, баскетбол – 4 часа** |  |  |  |
| 53 | 1 |  | Строевые упражнения. | Текущий. | Учиться надевать лыжи и ремни от палок на руки. |  |
| 54 | 2 |  | Ступающий шаг. | Текущий. | Тренировать наде-вание лыж на обувь |  |
| 55 | 3 |  | Скользящий шаг. | Текущий. | Катание на лыжах с ускорением до 50м. |  |
| 56 | 4 |  | Подъёмы в средней стойке | Текущий, учёт, поточный | Подъёмы и спуски со склонов изученным  и способами. |  |
| 57 | 5 |  | Спуски в средней стойке | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 58 | 6 |  | Торможение упором. | Текущий,  учёт, поточный | Повторять технику скольжения на лыжах. |  |
| 59 | 7 |  | Повороты переступанием. | Текущий. | Катание на лыжах с ускорением до 50м. |  |
| 60 | 8 |  | Повороты переступанием с продвижением вперёд. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 61 | 9 |  | Игра «Пройди в ворота». | Текущий,  учёт, поточный | Совершенствовать технику лыжных  ходов |  |
| 62 | 10 |  | Игра «Вызов номеров». | Текущий. | Совершенствовать технику лыжных ходов |  |
| 63 | 11 |  | Косой подъём на склон. | Текущий. | Подъёмы и спуски со склонов изученными  способами. |  |
| 64 | 12 |  | Спуск в низкой стойке. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 65 | 13 |  | Развивать выносливость. | Текущий. | Ежедневно кататься на лыжах. |  |
| 66 | 14 |  | Игры –эстафеты. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 67 | 15 |  | Ходьба на лыжах. | Текущий,учёт,поточный | Совершенствовать технику лыжных ходов |  |
| 68 | 16 |  | Ходьба на лыжах по пересечённой местности. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 69 | 17 |  | Встречная эстафета. | Текущий. | КУГ |  |
| 70 | 18 |  | Эстафета с этапом до 10м. | Текущий, учёт, поточный | Прыжки в длину повторить |  |
| 71 | 19 |  | Эстафета с этапом до 10 м с поворотами. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 72 | 20 |  | Эстафета с этапом до 50м. | Текущий | Повторить броски с мячом от груди |  |
| 73 | 21 |  | Эстафета с этапом до 50м с поворотами. | Текущий | КУГ |  |
| 74 | 22 |  | Бег на 1000м на время. | Текущий. | ОРУ без предметов |  |
| 75 | 23 |  | ОРУ с большими мячами. | Текущий. | Броски мяча в стену на расстоянии 3-4м и ловля. |  |
| 76 | 24 |  | Ведение мяча. | Текущий. | Выполнять броски мяча в стену на расстоянии 3-4м. |  |
| 77 | 25 |  | Ведение мяча в движении. | Текущий. | ОРУ без предметов |  |
| 78 | 26 |  | Броски по кольцу. | Текущий,  учёт,  поточный | Ведение мяча на месте, ловля, два шага, бросок в стену и ловля. |  |
| 79 | 27 |  | Броски по кольцу снизу. | Текущий. | ОРУ без предметов |  |
| 80 | 28 |  | Упражнение «два шага». | Текущий, учёт, поточный | КУГ |  |
| 81 | 29 |  | Упражнение «четыре шага». | Текущий. | Повторить введение мяча |  |
| 82 | 30 |  | Игра «Пионербол» | Текущий. | Больше гулять на улице. Выполнять УГГ. |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика – 17 часов, подвижные игры –3 часа.** |  |  |  |
| 83 | 1 |  | Строевые упражнения. | Текущий | Прыжки через скакалку |  |
| 84 | 2 |  | ОРУ с гимнастической скакалкой. | Текущий | Силовые упражнения и прыжки через скакалку. |  |
| 85 | 3 |  | Прыжки в высоту. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 86 | 4 |  | ОРУ с малыми мячами. | Текущий. | Силовые упражнения и прыжки через скакалку. |  |
| 87 | 5 |  | Метание мяча. | Текущий, учёт, поточный | Метание мяча в любую цель с расстояний 4 и 6 м. |  |
| 88 | 6 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 89 | 7 |  | Высокий старт. | Текущий,  учёт, поточный | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 90 | 8 |  | ОРУ в движении. | Текущий, учёт, групповой | ОРУ без предметов |  |
| 91 | 9 |  | Полоса из 10-ти препятствий. | Текущий,  учёт, групповой | Прыжки в длину с места. |  |
| 92 | 10 |  | Урок тестирования | Текущий, тестировние, групповой и поточный | Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. |  |
| 93 | 11 |  | Бег до 3-х минут | Текущий, тестирование | Бег на скорость |  |
| 94 | 12 |  | Игры: «Мяч среднему». | Текущий | Бег на скорость |  |
| 95 | 13 |  | Игры: «Салки». | Текущий | ОРУ без предметов |  |
| 96 | 14 |  | Игра-эстафета «Кто быстрее?». | Текущий, учёт, групповой | Бег на скорость |  |
| 97 | 15 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | Текущий | Бег на выносливость |  |
| 98 | 16 |  | Бег на время: 300м-девочки, 500м-мальчики | Текущий, зачёт | Бег на выносливость |  |
| 99 | 17 |  | Бег на время на 1000м | Текущий, | ОРУ без предметов |  |
| 100 | 18 |  | Прыжки через скакалку | Текущий,  зачёт | КУГ |  |
| 101 | 19 |  | Игры-эстафеты – по желанию детей. | Текущий | ОРУ |  |
| 102 | 20 |  | Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей. | Текущий | ОРУ без предметов |  |