|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Тема урока.** | Кол – во часов. | Дата. | Оборудование урока. |
| План.  | Факт. |
|  | **Легкая атлетика. Бег 11(часов).** |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б. по лёгкой атлетике. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Для чего необходимо тестирование. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |
| 2. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Для чего необходимо тестирование. | 1 |  |  | Свисток, эстафетная палочка, секундомер. |
| 3. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 60м с высокого старта. Как правильно прыгать в длину с места. | 1 |  |  | Секундомер, рулетка, мел. |
| 4. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Что такое челночный бег. Как выполняется бег 60м с низкого старта. | 1 |  |  | Свисток, эстафетная палочка, секундомер, мяч. |
| 5. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 60м с низкого старта. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, мячи. |
| 6. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 800м.  | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |
| 7. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 800м.  | 1 |  |  | Свисток, эстафетная палочка, секундомер, мяч |
| 8. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 800м.  | 1 |  |  | Свисток, мяч. |
| 9. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 1000м.  | 1 |  |  | Свисток, мяч. |
| 10. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 2000м.  | 1 |  |  |  Эстафетные палочки, мячи.  |
| 11. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Как выполняется бег 2000 – 3000м. | 1 |  |  |  Секундомер, мячи. |
|  |  **Легкая атлетика. Метания, прыжки 11 (часов).** |  |  |  |  |
| 12. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм. | 1 |  |  | Три мяча по 150гр.,кегли. |
| 13. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм. | 1 |  |  | Три мяча по 150гр, свисток. |
| 14. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм. | 1 |  |  | Секундомер, мячи. |
| 15. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега. | 1 |  |  | Грабли, веник, рулетка. |
| 16. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега. | 1 |  |  | Грабли, веник, рулетка. |
| 17. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега. | 1 |  |  | Грабли, веник, рулетка. |
| 18. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать | 1 |  |  | Скакалки, секундомер. |
| 19. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на скорость. | 1 |  |  | Скакалки, секундомер. |
| 20. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на скорость. | 1 |  |  | Скакалки, секундомер. |
| 21. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на выносливость. | 1 |  |  | Скакалки, секундомер. |
| 22. | Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на выносливость. | 1 |  |  | Скакалки, секундомер. |
|  |  **Длительный бег. Специально-беговые упражнения.** | **8** |  |  |  |
| 23. | Техника безопасности по бегу. Что такое отжимание. Как выполняется переменный бег.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи. |
| 24. | Как выполняются упражнения в движении. Что такое медленный бег.  | 1 |  |  | Свисток, мячи. |
| 25. | Как правильно подтягиваться. Что такое повторный бег.  | 1 |  |  | Перекладина, мячи. |
| 26. | Как выполняется переменный бег. | 1 |  |  | Обручи, мячи. |
| 27. | Что такое медленный бег. | 1 |  |  | Мячи. |
| 28. | Что такое повторный бег. | 1 |  |  | Мячи. |
| 29. | Как выполняется переменный бег. | 1 |  |  | Мячи. |
| 30. | Что такое медленный бег. | 1 |  |  | Мячи. |
|  | **Спортивные игры. Гандбол 11(часов).** |  |  |  |  |
| 31. | Техника безопасности по гандболу. Правила игры в гандбол.  | 1 |  |  | С/площадка, г/ мячи. |
| 32. | Техника нападения. Рассказать о перемещениях: ходьба, бег, остановки, прыжки.  | 1 |  |  | С/площадка, гандбольные мячи. |
| 33. | Рассказать о владении мячом: ловля двумя руками, одной рукой. Как выполняется передача, ведение, броски гандбольного мяча. | 1 |  |  | С/площадка, гандбольные мячи. |
| 34. | Техника защиты. Перемещения: ходьба, прыжки. Противодействие владению мячом: блокирование, выбивание.  | 1 |  |  | С/площадка, гандбольные мячи. |
| 35. | Тактика игры. Как выполняются индивидуальные технико-тактические действия в нападении: передачи, ведение, броски, уходы.  | 1 |  |  | С/площадка, гандбольные мячи. |
| 36. |  Как выполняются индивидуальные технико-тактические действия в защите. Что такое блокирование мяча и опека игрока с мячом. | 1 |  |  | С/площадка, гандбольные мячи. |
| 37. |  Как выполняются групповые взаимодействия в нападении.  | 1 |  |  | С/площадка, г/мячи. |
| 38. | Как выполняются групповые взаимодействия в защите.  | 1 |  |  | С/площадка, г/мячи. |
| 39. | Как выполняются командные действия в нападении.  | 1 |  |  | С/площадка, г/ мячи. |
| 40. | Как выполняются командные действия в защите.  | 1 |  |  | С/площадка, г/ мячи. |
| 41. | Как играть в гандбол по всем правилам.  | 1 |  |  | С/площадка, г/ мячи. |
|  | **Спортивные игры. Футбол 10 (часов).** |  |  |  |  |
| 42. | Техника безопасности по футболу. Правила игры.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 43. |  Как овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 44. |  Как закрепить технику передвижений. | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 45. |  Освоение ударов по мячу и остановка мяча. | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 46. |  Закрепление техники ударов и остановок мяча.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 47. |  Техника ведения ф/больного мяча.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 48. | Как правильно бить футбольный мяч по воротам.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 49. | Освоение индивидуальной техники защиты.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 50. |  Освоение тактики игры.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
| 51. | Как играть в футбол по всем правилам.  | 1 |  |  | Футбольное поле, мячи |
|  | **Гимнастика. Акробатика 8 (часов).** |  |  |  |  |
| 52. | Техника безопасности по гимнастике. Как выполнять упражнения на гимнастической стенке. Рассказать об элементах акробатики: кувырок вперёд, назад.  | 1 |  |  |  Г/ стенка, г/ маты, мячи. |
| 53. | Рассказать об элементах акробатики: стойки на голове, на руках, на лопатках.  | 1 |  |  |  Обручи, скакалка, бревно, г/маты, мячи. |
| 54. | Как выполнять упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики. | 1 |  |  | Г/ стенка, г/ маты, мячи. |
| 55. | Из чего состоят комбинации по акробатике.  | 1 |  |  |  Г/маты, мячи. |
| 56. | Рассказать комбинации по акробатике.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи. |
| 57. |  Составить комбинацию по акробатике.  | 1 |  |  |  Г/маты, мячи. |
| 58. |  Составить комбинацию по акробатике. | 1 |  |  |  Г/маты, мячи. |
| 59. |  Что такое акробатика.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи. |
|  | **Гимнастика на снарядах 10 (часов).** |  |  |  |  |
| 60. |  Как выполняются упражнения в парах. Разучить комбинации на перекладине и бревне.  | 1 |  |  |  Перекладина, бревно, мячи. |
| 61. |  Повторить комбинации на перекладине и бревне.  | 1 |  |  | Перекладина, бревно, мячи. |
| 62. | Принять комбинации на перекладине и бревне.  |  |  |  | Перекладина, бревно, мячи. |
| 63. |  Какие ты знаешь упражнения на г/стенке. Как правильно лазать по шесту. | 1 |  |  |  Г/стенка, железный шест, мячи. |
| 64. |  Составь комплекс упражнений в парах. Как правильно лазать по шесту.  | 1 |  |  | Железный шест, мячи. |
| 65. | Объяснить лазание по шесту. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. |
| 66. |  Составить комплекс упражнений в движении. Объяснить прыжок через козла ноги врозь.  | 1 |  |  | Г/козёл, подкидной мостик, г/маты, мячи. |
| 67. |  Как правильно выполнять прыжок через козла ноги врозь.  | 1 |  |  |  Г/козёл, подкидной мостик, г/маты, мячи. |
| 68. | Рассказать, как правильно выполнять прыжок через козла ноги врозь. | 1 |  |  |  Г/козёл, г/маты, мячи. |
| 69. | Как правильно прыгать со скакалкой.  | 1 |  |  |  Скакалки, мячи. |
|  | **Элементы единоборств.** | 9 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70. | Техника безопасности по дзюдо. Для чего необходима разминка. Какие ты знаешь упражнения по овладению приёмами страховки. Какие бывают стойки и передвижения в стойке.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 71. | Теоретические сведения по борьбе дзюдо. Составь комплекс разминки. Что такое захваты рук и туловища. Как правильно выполнять страховку, падение на спину.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 72. |  Комплекс разминки. Как правильно освобождаться от захватов. Для чего нужна страховка. | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 73. |  Составь комплекс разминки. Что такое борьба в партере. Как выполняется страховка падение на спину.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 74. | Составь комплекс разминки. Какие приёмы борьбы за выгодное положение ты знаешь? Что такое страховка.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 75. | Расскажи комплекс разминки. Что такое страховка.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 76. | Расскажи комплекс разминки. Что такое удержание. Что такое страховка.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 77. | Расскажи комплекс разминки. Какие ты знаешь способы уходов с удержаний.  | 1 |  |  | Г/маты, мячи, кимоно. |
| 78. | Расскажи комплекс разминки.  | 1 |  |  | Г/маты. |
|  |  **Спортивные игры. Лапта 6 (часов).** |  |  |  |  |
| 79. | Техника безопасности по лапте. Правила игры в лапту. Техническая подготовка – техника защиты: стартовая стойка, положение ног, туловища, рук.  | 1 |  |  | С/площадка, биты, мячи. |
| 80. | Тактика защиты. Групповые действия защитников передней линии.  | 1 |  |  |  С/ площадка, биты, мячи. |
| 81. | Техника защиты. Как правильно ловить мяч двумя руками.  | 1 |  |  |  С/ площадка, биты, мячи. |
| 82. | Тактика защиты. Взаимодействие подающего, центрального и дальнего защитников.  | 1 |  |  |  Спортивная площадка, биты, мячи. |
| 83. | Техника защиты. Как правильно выполнять передачу мяча.  | 1 |  |  |  С/ площадка, биты, мячи. |
| 84. |  Тактика нападения. Действия перебежчика при осаливании его партнёра.  | 1 |  |  | Спортивная площадка, биты, мячи. |
|  | **Длительный бег. Специально-беговые упражнения. 10 (часов).** |  |  |  |  |
| 85. | Техника безопасности по бегу. Как выполнять упражнения в движении. Как выполняется переменный бег. Что такое тестирование. | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 86. |  Составь комплекс упражнений в движении. Как выполняется медленный бег. Для чего необходим тест бег 30м.  | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 87. |  Составь комплекс упражнений в парах. Как выполняется переменный бег. Как правильно прыгать в длину с места. | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 88. | Как выполняется медленный бег. Для чего необходим челночный бег 3\*10м. | 1 |  |  | Кубик, секундомер, мячи. |
| 89. |  Как правильно выполнять переменный бег. Бег 800м относится к средним или длинным дистанциям? Что такое подтягивание ?  | 1 |  |  | Беговая дорожка, перекладина, мячи. |
| 90. |  Комплекс упражнений в движении. Для чего нужен повторный бег. Бег 800м относится к средним или длинным дистанциям?  |  |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 91. |  Комплекс упражнений в парах. Как правильно выполнять переменный бег. Бег 2000м - 3000м относится к средним или длинным дистанциям? | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 92. |  Для чего нужен повторный бег. Бег 2000м -3000м относится к средним или длинным дистанциям? | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 93. |  Комплекс упражнений в движении. Для чего нужен медленный бег. Как правильно отжиматься? | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер, мячи. |
| 94. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 |  |  | Беговая дорожка, секундомер. |
|  | **Лёгкая атлетика (бег 4 часа, метание и прыжки- 4 часа).** | **8** |  |  |  |
| 95. | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Составить комплекс ОРУ. Как выполняется эстафетный бег. Бег 60м выполняется, с какого старта? | 1 |  |  | Мячи, секундомер, эстафетные палочки. |
| 96. |  Комплекс ОРУ. Что такое эстафетный бег. Бег 60м выполняется, с какого старта? | 1 |  |  | Секундомер, мячи, эстафетные палочки. |
| 97. | Комплекс ОРУ. Бег 2000м относится, к какому средним или к длинным дистанциям? | 1 |  |  | Мячи, секундомер. |
| 98. | Комплекс ОРУ. Бег 2000-3000м относится, к какому средним или к длинным дистанциям? | 1 |  |  | Мячи. |
| 99. | Комплекс ОРУ. Рассказать, о метании малого мяча. Рассказать, как прыгать в длину с разбега. | 1 |  |  | Рулетка, грабли, веник, мел, мячи, секундомер. |
| 100. | Комплекс ОРУ. Из каких фаз состоит метание малого мяча. Из каких фаз состоят прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | Рулетка, грабли, веник, мел, мячи, секундомер. |
| 101. | Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление.  | 1 |  |  | Рулетка, грабли, веник, мел, мячи, секундомер. |
| 102. | Комплекс ОРУ. Повторение по темам метание и прыжки.  | 1 |  |  |  Рулетка, грабли, веник, мел, мячи, секундомер. |