|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Количество часов  | Сроки проведения | Виды контроля | ИКТ |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23. |  **Лёгкая атлетика** Теоретические сведения: правила выполнения упражнений, техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.Разучивание техники высокого старта. Бег на расстояние от 10 до 15 метров.Закрепление техники высокого старта. Бег с ускорением до 30 м.Совершенствование техники высокого старта. Скоростной бег 40 м.Контрольный урок. Бег на 60 м на результат.Бег по пересечённой местности на 1000 метров.Разучивание техники длительного бега (от 10 до 12 минут).Закрепление техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 10 минут.Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 12 минут.Контрольный урок . 6-минутный бег.Разучивание техники метания малого мяча на дальность и в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м.Закрепление техники метания малого мяча на дальность и в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м.Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м.Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Контрольный урок по теме: «Техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Разучивание техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».Контрольный урок по теме: «Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Закрепление техники прыжка в длину с места.Совершенствование техники прыжка в длину с места.Контрольный урок по теме: «Техника прыжка в длину с места».Разучивание техники эстафетного бега.Закрепление техники эстафетного бега; эстафеты.Совершенствование техники эстафетного бега.Контрольный урок по теме: «Техника эстафетного бега».Итоговый урок по теме: «Лёгкая атлетика». **Гимнастика** Теоретические сведения. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале.Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Основные позиции рук и ног. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств. Разучивание перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре разведением и слиянием. Лазанье по канату в два приёма.Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре разведением и слиянием. Лазанье по канату в два приёма.Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре разведением и слиянием. Лазанье по канату в два приёма.Контрольный урок по теме: « Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре разведением и слиянием. Лазанье по канату в два приёма».Разучивание техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках.Закрепление техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках.Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках.Контрольный урок по теме: «Техника кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках».Разучивание техники опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).Закрепление техники опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).Контрольный урок по теме: «Техника опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)».Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; висы прогнувшись и согнувшись (мальчики). Подтягивание из виса лёжа; смешанные висы (девочки).Упражнения в равновесии (на бревне) - ходьба приставными шагами на носках, приседания; соскоки прогнувшись. **Лыжная подготовка** Теоретические сведения. Инструкция по технике безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.Равномерное передвижение на лыжах. Игра «Лыжники, на место!». Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Равномерное передвижение на лыжах 1,5-2 км.Закрепление техники попеременного двухшажного хода: отработка отталкивания ногой. Равномерное передвижение на лыжах до 35 минут 2,5-3 км.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: свободное скольжение с выпрямлением ноги, перекат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Пробегание 2x50м на быстроту.Контрольный урок по теме: «Техника попеременного двухшажного хода».Разучивание техники одновременного двухшажного хода: общая структура движений. Пробегание 3x60 м на быстроту, 2x300 м. Спуск в основной стойке.Закрепление техники одновременного двухшажного хода: отработка отталкивания ногами и руками. Пробегание 3x70м и 3x300м. Подъём «ёлочкой».Совершенствование техники одновременного двухшажного хода; эстафеты: мальчики-300м, девочки-200м. Равномерное передвижение 800м.Контрольный урок по теме: «Техника одновременного двухшажного хода».Разучивание техники бесшажного хода. Торможение «плугом».Прохождение дистанции 1,5-2 км.Закрепление техники бесшажного хода. Торможение «плугом».Прохождение дистанции 1,5-2 км.Совершенствование техники бесшажного хода. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1,5-2 км.Контрольный урок по теме: «Техника бесшажного хода. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Разучивание техники конькового хода. Спуски с гор. Закрепление техники конькового хода. Пробегание дистанции 800-700 м. Совершенствование техники конькового хода. Спуски с гор. Контрольный урок по теме: «Техника конькового хода». **Спортивные игры**  **Футбол** Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности.Разучивание техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд; ускорения; старты из различных положений.Закрепление техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд; ускорения; старты из различных положений.Совершенствование техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд; ускорения; старты из различных положений. Учебная игра.Разучивание техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.Закрепление техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.Контрольный урок по теме: «Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой».Разучивание техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения; удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.Закрепление техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения; удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения; удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения; удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.Комбинации из освоенных элементов игры. Учебная игра.Контрольный урок по теме: «Техника ведения мяча и ударов по воротам». **Волейбол** Теоретические сведения. Инструкция по технике безопасности.Разучивание техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками.Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.Контрольный урок по теме: «Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд».Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. «Пионербол».Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. «Пионербол».Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. «Пионербол».Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. «Пионербол».Контрольный урок по теме: «Техника приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения».Разучивание техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола.Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола.Совершенствование техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола.Совершенствование техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола.Контрольный урок по теме: «Техника нижней прямой подачи».  **Лапта**Закрепление навыков русской народной игры «Лапта».Совершенствование навыков игры в «Лапту».Совершенствование навыков игры в «Лапту».Совершенствование навыков игры в «Лапту».Контрольный урок по теме: « Лапта». | **30**111111111111111111111111111111**16**1111111111111111**18**111111111111111111**38****15**111111111111111**18**111111111111111111**5**11111 | 1.093.095.097.099.0912.0914.0916.0919.0921.0923.0926.0928.0930.093.105.107.1010.104.056.058.0510.055.047.0410.0412.0414.0417.0419.0421.0411.1114.1116.1118.1121.1123.1125.1128.1130.112.125.127.129.1211.1213.1216.1218.1220.1223.1226.1228.1229.1211.0113.0116.0118.0120.0123.0125.0127.0130.011.023.026.0212.1014.1017.1019.1021.1024.1026.1028.1031.1024.0426.0428.045.058.0512.058.0210.0213.0215.0217.0220.0222.0224.0227.021.033.036.0310.0313.0315.0317.0320.0322.0315.0517.0519.0522.0524.05 | УчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчётУчёт | ПрезентацияПрезентацияПрезентацияПрезентация |