|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Количество часов | Сроки проведения | Виды конт  роля | 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**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **16**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **18**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **38**  **15**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **18**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **5**  1  1  1  1  1 | 1.09  3.09  5.09  7.09  9.09  12.09  14.09  16.09  19.09  21.09  23.09  26.09  28.09  30.09  3.10  5.10  7.10  10.10  4.05  6.05  8.05  10.05  5.04  7.04  10.04  12.04  14.04  17.04  19.04  21.04  11.11  14.11  16.11  18.11  21.11  23.11  25.11  28.11  30.11  2.12  5.12  7.12  9.12  11.12  13.12  16.12  18.12  20.12  23.12  26.12  28.12  29.12  11.01  13.01  16.01  18.01  20.01  23.01  25.01  27.01  30.01  1.02  3.02  6.02  12.10  14.10  17.10  19.10  21.10  24.10  26.10  28.10  31.10  24.04  26.04  28.04  5.05  8.05  12.05  8.02  10.02  13.02  15.02  17.02  20.02  22.02  24.02  27.02  1.03  3.03  6.03  10.03  13.03  15.03  17.03  20.03  22.03  15.05  17.05  19.05  22.05  24.05 | Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт | Презентация  Презентация  Презентация  Презентация |