|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тип урока | Количество часов | Дата проведения |
|  |  **I ЧЕТВЕРТЬ**Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м | Вводный урок | 1 |  |
|  | Низкий старт и стартовый разгон.Равномерный бег 500м. | Изучение нового материала | 1 |  |
|  | Бег 30 метров (2-3 повторений). | Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Бег 100 метров, подтягивание на перекладине |  Изучение нового атериала. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитее выносливости | Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Бег 60 метров (2-3 повторения) | Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 1000метров, ОРУ на развитие выносливости | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Бег 60 метров с высокого старта | Учётный  урок. | 1 |  |
|  | Бег 500 метров, поднимание туловища туловища | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Бег 1000 метров с фиксированием результата | Учётный  урок. | 1 |  |
|  | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Бег 30 метров на результат | Учётный  урок. | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега |  Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Метание малого мяча150гр.на дальность с 5-6 шагов разбега | Изучение нового пройденного материала. | 1 |  |
|  | Метание малого мяча150гр.на дальность с 5-6 шагов разбега | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000метров (м) | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами | Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | Изучение новогоматериала | 1 |  |
|  | Ведениае мяча и отбора мяч  | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Комбинации из основных элементов игры в футбол | Закрепление пройденного материала | 1 |  |
|  | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные дв-ия | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения, передача мяча двумя руками сверху и снизу | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху и снизу, боковые передачи мяча партненру | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | **II четверть**Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Техника нижней подачи через сетку, боковые передачи |  Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Техника нижней подачи через сетку, боковые передачи | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Техника нижней подачи, Передача мяча двумя руками сверху и снизу, боковые передачи мяча партненру | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Прием мяча сверху, прередача партнеру в 3 зону | Изучение новогоматериала | 1 |  |
|  | Основных элементов перемещений и владения мячом | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Игра в «Пионербол» | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Игра в «Пионербол» | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Игра в «Пионербол» | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, ОРУ на силу | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Кувырок назад, стойка на голове, поднимание туловища из положения лежа | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Длинный кувырок вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  Изучение нового материала. | 1 |  |
|  | Стойка на голове, стойка на руках | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Гимнастическое колесо, стойка на руках | Изучение новогоматериала. | 1 |  |
|  | Комбинация из гимнастических элементов | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Учетный урок: кувырок вперед-назад | Учетный урок | 1 |  |
|  | Учетный урок: стойка на голове- на руках | Учетный урок | 1 |  |
|  | Учетный урок: стойка на лопатках- на голове | Учетный урок | 1 |  |
|  | **3 ЧЕТВЕРТЬ**Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Перестроения. | Комбинированный урок | 1 |  |
|  | Бесшажный ход | Вводный урок. | 1 |  |
|  | Одновременно одношажный ход | Изучение новогоматериал. | 1 |  |
|  | Одновременно одношажный ход | Сов-ть пройденный материал. | 1 |  |
|  | Одновременно одношажный ход | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | Изучение новогоматериал. | 1 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | Сов-ть пройденный материал. | 1 |  |
|  | Бесшажный ход | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Бесшажный ход | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Одновременно одношажный ход | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Бесшажный ход | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Способы торможения | Изучение новогоматериала | 1 |  |
|  | Торможение «плугом» | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Торможение «плугом» | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Боковое торможение | Изучение новогоматериала | 1 |  |
|  | Боковое торможение | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Торможение плугом | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Торможение плугом | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Боковое торможение | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Способы перелазывания на гору способом перешагивания | Изучение новогоматериала | 1 |  |
|  | Способы перелазывания на гору способом перешагивания | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Равномерный бег на лыжах15 минут | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Техника торможения «плугом» | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Бег на лыжах 500 метров | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Техника перелазывания на гору способом перешагвания  | Закр-ие пройденного материала | 1 |  |
|  | Учетный урок бега на лыжах 500 метров | Учетный урок | 1 |  |
|  | Учетный урок техники перешагивания на гору | Учетный урок | 1 |  |
|  | Учетный урок бега на лыжах 1000 метров | Учетный урок | 1 |  |
|  | Учетный урок 1500 метров | Учетный урок | 1 |  |
|  | **4 ЧЕТВЕРТЬ**Бег 500метров  | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Челночный бег 3по 10метров. | Учётный урок. | 1 |  |
|  | «Пионербол» с элементами волейбола. | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | «Пионербол» с элементами волейбола. | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | «Пионербол» с элементами волейбола. | Сов-ние пройденного материала. | 1 |  |
|  | Кроссовый бег без учёта времени. | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Бег 500метров. | Учётный урок | 1 |  |
|  | Бег 30м. | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с места | Сов-ть пройденный м-л | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с места | Сов-ть пройденный м-л | 1 |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Бег 1000 метров. | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Закрепление техники метания мяча на дальность | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Бег 500 м (д), 800м (м). | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Бросок гранаты на дальность | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Бег 60 и 100 метров | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Бег 1000 метров | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Бросок гранаты на дальность | Учётный урок. | 1 |  |
|  | Челночный бег 3x10метров | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Учебная игра «Лапта». | Сов-ть пройденный м-л. | 1 |  |
|  | Тестирование уровня физической подготовки: отжимание, подтягивание, наклон вперёд из положения сидя, прыжок с места. | Учётный урок. | 1 |  |