|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание (разделы, темы) | Кол -во часов | Даты проведения | | Оборудование урока | Характеристика деятельности учащихся |
| план | факт |
|  | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Ходьба и бег.*** | **10ч.**  **4 ч.** |  |  |  |  |
|  | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. | 1 |  |  |  | **Знать**: правила ТБ , понятие «короткая дистанция»  **Уметь**: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; |
|  | Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. | 1 |  |  |  | **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. |
|  | Ходьба и бег. Бег с высокого старта. | 1 |  |  |  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью до 30 м |
|  | Ходьба и бег. Бег 30 метров. | 1 |  |  |  | **Знать**: бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег» |
|  | ***Прыжки*** | **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Скакалки. | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | Скакалки. | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках. |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | Скакалки. | **Уметь**: выполнять прыжок в длину с разбега. |
|  | ***Метание*** | **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  | Малые мячи. | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании. |
|  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |  | Малые мячи. | **Уметь**: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками. |
|  | Метание мяча на дальность с места. | 1 |  |  | Малые мячи. | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании. |
|  | **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** | **14 ч.** |  |  |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. |
|  | Переменный бег. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь:** бегать в переменном беге. |
|  | Переменный бег. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Линейная эстафета. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. |
|  | Линейная эстафета. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Эстафеты с предметами. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. |
|  | Эстафеты с предметами. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | Встречная эстафета. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. |
|  | Встречная эстафета. | 1 |  |  | Кубики, мячи, обручи. | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. |
|  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  ***Акробатика Строевые упражнения.*** | **18 ч.**  **6 ч.** |  |  |  |  |
|  | Т/ на уроках гимнастики. Акробатика.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
|  | Акробатика.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы |
|  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. |
|  | Акробатика.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы. |
|  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. **Уметь:**выполнять прыжки через скакалку |
|  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | 1 |  |  | Скакалки, гимнастические маты. | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. |
|  | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** | **4 ч.** |  |  |  |  |
|  | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, скамейка. | **Уметь*:*** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе |
|  | Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, скамейка. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе |
|  | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, скамейка. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе |
|  | Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, скамейка. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе. |
|  | ***Опорный прыжок*** | **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. | 1 |  |  | Гимнастические маты. | **Уметь**: выполнять прыжки со скакалкой. |
|  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. | 1 |  |  | Гимнастические маты, конь. | **Уметь**: выполнять правильно соскок с высоты. |
|  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет. | 1 |  |  | Гимнастические маты, конь. | **Уметь**: правильно выполнять опорный прыжок на козла. |
|  | ***Лазание и перелезание.*** | **5 ч.** |  |  |  |  |
|  | Лазание и перелезание. | 1 |  |  | Гимнастическая скамейка, конь. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. |
|  | Лазание и перелезание. | 1 |  |  | Гимнастическая скамейка, конь. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. |
|  | Лазание и перелезание. | 1 |  |  | Гимнастическая скамейка, конь. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. |
|  | Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. | 1 |  |  | Гимнастическая скамейка, конь. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. |
|  | Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет. | 1 |  |  | Гимнастическая скамейка, конь. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА, ФУТБОЛА, ВОЛЕЙБОЛА.** | **24 ч.** |  |  |  |  |
|  | Т/Б на уроках по подвижным играм. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Знать**: правила работы с мячом.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса – тест. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча в движении. | 1 |  |  | Футбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча в движении – учет. | 1 |  |  | Футбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  | Футбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  | Футбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  | Футбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах в движении . | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах в движении. | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах в движении – учет. | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Ведение мяча. | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Ведение мяча. | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. Ведение мяча - учёт. | 1 |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |  | Волейбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. **Знать**: правила работы с мячом. |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ч.** |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. |
|  | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь**: выполнять ловлю и передачу мяча |
|  | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь**: выполнять ловлю и передачу мяча |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Баскетбольные и волейбольные мячи. | **Уметь**: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. |
|  | Подвижные игры. Бросок и ловля мяча. | 1 |  |  | Баскетбольные и волейбольные мячи. | **Уметь**: реагировать на летящий через сетку мяч. |
|  | Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест. | 1 |  |  | Баскетбольные и волейбольные мячи. | **Уметь**: реагировать на летящий через сетку мяч. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Гимнастические скамейки. | **Уметь**: выполнять команды. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи. | **Уметь**: выполнять честно правила игры. |
|  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Гимнастические  палки. | **Уметь**: мягко приземлятся. |
|  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | ***Уметь***: выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку. |
|  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | ***Уметь***: выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку. |
|  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Гимнастические  палки. | **Уметь**: мягко приземлятся. |
|  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места– тест. | 1 |  |  | Гимнастические  палки. | **Уметь**: мягко приземлятся. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Гимнастические  скамейки. | **Уметь**: концентрировать внимание. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Скакалки. | **Уметь**: концентрировать внимание. |
|  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | ***Уметь***: выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь**: концентрировать внимание. |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь**: концентрировать внимание. |
|  | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Прыжок в высоту с разбега.*** | **3 ч.**  **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Знать** ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки.  **Уметь** выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. |
|  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |
|  | Прыжок в высоту с разбега – учет. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» |
|  | **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** | **7 ч.** |  |  |  |  |
|  | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |  |  |  | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе |
|  | Преодоление препятствий. | 1 |  |  |  | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе |
|  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. | 1 |  |  |  | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции. |
|  | Переменный бег | 1 |  |  |  | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. |
|  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. Беседа «История возникновения олимпийских игр». | 1 |  |  | Проектор, интерактивная доска. | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. |
|  | Переменный бег | 1 |  |  |  | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. |
|  | Кросс 2000 метров – учет. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | Длинная скакалка. | **Уметь:** выполнять бег 2000 метров |
|  | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Ходьба и бег.*** | **8 ч.**  **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Старты из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 |  |  |  | **Уметь**: выполнять старты из различных и.п.  **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. |
|  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 |  |  |  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) |
|  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | 1 |  |  |  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) |
|  | ***Метание*** | **3 ч.** |  |  |  |  |
|  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |  | Малый мяч | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. |
|  | Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |  | Малый мяч | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании с места. |
|  | Метание мяча с разбега – учет. | 1 |  |  | Малый мяч | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. |
|  | ***Прыжки*** | **2 ч.** |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места – тест. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. |
|  | Прыжок в длину с разбега – учет. | 1 |  |  | Скакалки, мячи. | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. |
|  | Итого | **102 ч.** |  |  |  |  |