

Тема 1. легкая атлетика

Тема 2. Спортивные игры

Тема 3. Гимнастика с элементами акроб

Тема 4. Лыжная подготовка

Тема 5. Элементы единоборств.

Тема 6. Спортивные игры.

Тема 7. Легкая атлетика

Лист 1

Занятие 1.1 Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.
Занятие 1.2 Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
Занятие 1.3 Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.
Занятие 1.4 Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м
Занятие 1.5 Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.
Занятие 1.6 Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут
Занятие 1.7 Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. грудью в направлении метания.
Занятие 1.9 Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
Занятие 1.10 Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.
Занятие 2.1 Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивл
Занятие 2.2 Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест
Занятие 2.3 Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопроти
Занятие 2.4 Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной руко
Занятие 2.5 Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетболь
Занятие 2.6 Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжк
ведением мяча.
Занятие 2.8 Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.
Занятие 2.9 Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
Занятие 2.10 Распределение зон на волейбольной площадке. Прием и подача мяча.
Занятие 2.11 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.
Занятие 2.12 Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.
Занятие 2.13 Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
Занятие 2.14 Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.
Занятие 2.15 Игровые задания с ограниченным числом игроков.
Занятие 2.16 Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.
Занятие 2.17 Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четвер
Занятие 3.1 Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.
Занятие 3.2 Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и наза
Занятие 3.3 Упражнения на брусках. Упражнения на гимнастической скамейке.
Занятие 3.4 Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)
Занятие 3.5 Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)
Занятие 3.6 Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).
Занятие 3.7 Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)
Занятие 3.8 Упражнения на брусках. Общеразвив. упражнения в парах.
Занятие 3.9 Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)
Занятие 3.10 Передвижение по гимнастической скамейке.
Занятие 3.11 Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборо
Занятие 3.12 Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладын
Занятие 3.13 Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)
Занятие 3.14 Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.
Занятие 3.15 Упражнения с предметами. Опорный прыжок.
Занятие 3.16 Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).
Занятие 3.17 Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.
Занятие 3.18 Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой переклади
Занятие 3.19 ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.
Занятие 3.20 Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..

Лист1

Занятие 3.21 Преодоление гимнастической полосы препятствий.
Занятие 4.1 Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.
Занятие 4.2 Скользящий шаг без палок и с палками.
Занятие 4.3 Попеременный двухшажный ход
Занятие 4.4 Повороты переступанием в движении
Занятие 4.5 Скользящий шаг без палок и с палками
Занятие 4.6 Одновременный двухшажный ход
Занятие 4.7 Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
Занятие 4.8 Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
Занятие 4.9 Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход
Занятие 4.10 Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
Занятие 4.11 Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.
Занятие 4.12 Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.Занятие 4.1
Занятие 4.13 Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.
Занятие 4.14 Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
Занятие 4.15 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
Занятие 4.16 Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и т
Занятие 4.17 Попеременный двухшажный ход.Эстафеты с этапом до 100м.
Занятие 4.18 Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
Занятие 4.19 Поворот на месте махом.
Занятие 4.20 Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до
Занятие 4.21 Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.
Занятие 4.22 Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступан
Занятие 4.23 Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.
Занятие 4.24 Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.
Занятие 5.1 Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)
Занятие 5.2 Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).
Занятие 5.3 Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.
Занятие 5.4 Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)
Занятие 5.5 Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).
Занятие 5.6 Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).
Занятие 6.1 Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.
Занятие 6.2 Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».
Занятие 6.3 Передача двумя руками от груди в движении в парах.
Занятие 6.4 Передачи мяча в тройках с перемещением
Занятие 6.5 Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»
Занятие 6.6 Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.
ускорения.
Занятие 6.8 Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
Занятие 6.9 Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.
Занятие 6.10 Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача
Занятие 6.11 Верхняяи нижняя передачи мячанаместеипосле перемещения вперед.
Занятие 6.12 Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.
Занятие 6.13 Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.
Занятие 7.1 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».
Занятие 7.2 ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестр
Занятие 7.3 Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».

Лист1

Занятие 7.4 Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
Занятие 7.5 Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
Занятие 7.6 Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
Занятие 7.7 Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на
Занятие 7.8 Прыжки в длину с разбега, метание мяча.
Занятие 7.9 Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.
Занятие 7.10 Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.
Занятие 7.11 Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.

ение.

в тройках. Упражнения на сопротивление.

вление. Игра «Мяч ловцу»

й.Занятие 1.1

ным мячом. Эстафета.

ж в длину с места.

ти.

зад.

та налево!», «Полный шаг!».

а; Д- опорный прыжок)

не (мальчики).

Попеременный двухшажный ход.

подъёмов на скорость.

100м.

иём в движении.

елка»

а 60 м.