**Поурочно-тематический план 21 группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
| **План** | | **Факт** | |
|  | **Тема 1 Легкая атлетика. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся.** | **16** |  |  |  |  |
| 1-3 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Масса-ростовой индекс – Кетле.  Индекс – Робинсона.  Проба Штанге.  Индекс – Шаповаловой.  Индекс – Руфье.  Индекс – Ромберга.  Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалке. | 3 |  |  |  |  |
| 4-5 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Основы знаний. Бег с ускорениями от 30 до 60м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег от 30 до 60м. | 2 |  |  |  |  |
| 6 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег на 60м. Развитие выносливости 300-400м. Спортивные игры. Д/З: бег 60м. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег от 1000 до 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. . Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с четырех шагов. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 9-10 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 30м. (с) Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |  |  |  |  |
| 11-12 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Метание малого мяча (150гр.) на дальность.Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |  |  |  |  |
| 13-14 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Челночный бег 4х9. Бег 400м. Спортивные игры. Д/З: бег 600м. | 2 |  |  |  |  |
| 15 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 100м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег до 15 минут. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: бег 500м. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема 2 Баскетбол** | | **14** |  |  |  |  |
| 17-18 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Основы знаний. Ведения мяча. Передача мяча одной рукой из-за спины. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча. | 2 |  |  |  |  |
| 19-20 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча с отскоком от пола. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча. | 2 |  |  |  |  |
| 21-22 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, Выполнение двойного шага. Спортивные игры. Д/З: передача мяча в стену. | 2 |  |  |  |  |
| 23-24 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Перемещение с передачами мяча в парах и тройках. Штрафной бросок. Спортивные игры. Д/З: штрафной бросок. | 2 |  |  |  |  |
| 25-26 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Броски мяча в движении после двойного шага. Спортивные игры. Д/З: броски мяча. | 2 |  |  |  |  |
| 27-28 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Штрафной бросок. Вырывание, выбивание мяча. 10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места. | 2 |  |  |  |  |
| 29 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.). Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. 10 штрафных бросков. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема 3 Основная гимнастика** | | **10** |  |  |  |  |
| 31 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Основы знаний. Строевые приёмы на месте. Перестроения на месте. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: выполнять наклон вперёд из положения сидя. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Спортивные игры. Д/З: Подъем туловища. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Лазание по канату. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Подтягивание. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Д/З: Отжимание. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Лазание по канату. Спортивные игры. Д/З: Наклоны вперед из положения сидя. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры. Д/З: вис на согнутых руках. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Акробатические упражнения. Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Акробатические упражнения. Наклон вперёд из исходного положения. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема 4 Туризм** | | **7** |  |  |  |  |
| 41 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Основы знаний. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с. Спортивные игры. Д/З: Поднимание туловища. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Преодоление препятствий по кочкам. Вязание узлов «двойной схватывающий», «проводник восьмерка», «встречный». Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Установка палатки. Расположение и правильность установки и сборки палатки. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Вкладывание рюкзака. Прыжки со скакалкой. Вязание узлов «брамшкотовый», «булинь», «академический». Снаряжение туриста. Спортивные игры. Д/З: челночный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Вязание узлов, «встречная восьмёрка», «штык», «прусик», прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).. Спортивные игры. Д/З: повторить технику вязания узлов. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Вязание узлов «стремя», «встречная восьмёрка», «штык». Спортивные игры. Д/З: повторить технику вязания узлов. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Вязание узлов «стремя», «встречная восьмёрка», «штык». Спортивные игры. Д/З: повторить технику вязания узлов. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема 5 Волейбол** | | **12** |  |  |  |  |
| 48 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Основы знаний. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку. Спортивные игры. Д/З: передача мяча сверху. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд и в стороны. Спортивные игры. Д/З: знать расстановку игроков. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, с переменой мест. Спортивные игры. Д/З: прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: подтягивание. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Нижняя прямая подача с шахом вперёд. Спортивные игры. Д/З: наклон вперёд из положения сидя. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 54-55 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону. Спортивные игры. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 |  |  |  |  |
| 56-57 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Челночный бег 4х5м.,4х9м. Верхняя прямая подача 6 попыток. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег. | 2 |  |  |  |  |
| 58 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Спортивные игры. Д/З: Передача мяча над собой. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Передачи мяча с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера. Спортивные игры. Д/З: бег 30м. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема 6 Комплексный тест-оценивания физической подготовленности** | | **7** |  |  |  |  |
| 60 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 30м. Спортивные игры. Д/З: Бег 30м. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Наклон вперед из положения сидя. Спортивные игры. Д/З: Наклон вперед из положения сидя. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Д/З: Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Челночный бег 4х9м. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег 4х9м. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Поднимание туловища из положения лёжа 30с. Д/З: Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 500м(д), бег 1000м(м). Спортивные игры. Д/З: Бег 300м. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Тема № 7 Кроссфит** | 25 |  |  |  |  |
| 67 | БЖ Строевые упражнения .Контроль Ч.С.С. ОРУ, Вводное занятие. 10 воздушных приседаний,10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой, | 1 |  |  |  |  |
| 68 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ. 5 подтягиваний 60 м спринт,5 бурпи | 1 |  |  |  |  |
| 69 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ. 5 бурпи  5 подтягиваний 5 бурпи 5 отжиманий | 1 |  |  |  |  |
| 70 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ. 7 бурпи,  5 отжиманий от пола,30 сек планка | 1 |  |  |  |  |
| 71 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ. двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-101-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд10 раз | 1 |  |  |  |  |
| 71 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ. 10 приседаний, 5 отжиманий ,200м. Бег | 1 |  |  |  |  |
| 73 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ бег 200 м,  10 взрывных приседаний,20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий | 1 |  |  |  |  |
| 74 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 75 | БЖ. Дебют. Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара. Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | БЖ. Миттельшпиль. Влияние начала партий на ее середину .Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | БЖ. Влияние начала партий на ее середину**.** Принципы оценки позиции в середине партий Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 78 | БЖ. Эндшпиль. Основные признаки дамочных окончаний .Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 79 | БЖ.Симметричные позиции.Использование слабостей изолированнойшашки Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | БЖ. Гамбитные позиции. Жертва шашки для обострения борьбы Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | БЖ. Дебютные ловушки с ударом. Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | БЖ. Дебютные ловушки с ударом**.** Тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |