|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
| **План** | | **Факт** | |
|  | **Тема № 1 Лёгкая атлетика** | **7** |  |  |  |  |
| 1 | Оздоровительное влияние активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 2 | БЖ на уроках лёгкой атлетики. Бег 100 м. с низкого старта. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Метание мяча (150 г.) на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Бег до 2000 м. в чередовании с ходьбой | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Бег 1500 м. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание мяча (150г.) на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема № 2 ППФП** | | **8** |  |  |  |  |
| 8 | Бег по пересечённой местности 2000 м. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места двумя ногами. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Специальные упражнения для развития силы мышц рук, ног. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Специальные упражнения на развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Специальные упражнения на развитие координации. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Специальные упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Специальные упражнения на развитие быстроты. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема № 3 Гимнастика** | | **10** |  |  |  |  |
| 16 | БЖ на уроках гимнастики. Виды мужской и женской гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Опорный прыжок через козла. Повторить ранее изученное. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Поднимание тулупа в сед за 1 мин. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Составить комбинацию из 5-6 акробатических элементов. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметами на голове по линии на полу, по гимнастической лавке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Контрольный норматив из 5-6 акробатических элементов. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Два кувырка вперёд, один назад в стойку на лопатки. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Контрольный норматив: поднимание тулупа в сед за 1 мин. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Упражнения в упоре на коленях для укрепления мышц рук и туловища. | 1 |  |  |  |  |
| **Тема № 5 Волейбол** | | **1** |  |  |  |  |
| 27 | 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 |  |  |  |  |
| 28 | 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 |  |  |  |  |
| 29 | 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 |  |  |  |  |
| 30 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Нападающий удар. Блокировка нападающего удара Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: подтягивание. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Нижняя прямая подача с шахом вперёд. Спортивные игры. Д/З: наклон вперёд из положения сидя. | 1 |  |  |  |  |
| 32-33 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой. | 2 |  |  |  |  |
| 34-35 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Спортивные игры. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 |  |  |  |  |
| 36 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Челночный бег 4х5м.,4х9м. Верхняя прямая подача 6 попыток. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег. | 1 |  |  |  |  |