**Количество часов по учебному плану:**

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Планирование составлено на основе:** ФГОС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **урок** | **Тема урока** | **Кол –во часов** | | **дата** | | **примечание** |
| **По плану** | **фактически** |
| **Легкая атлетика - 15 часов** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт | 1 | |  |  |  |
| 2 | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. | 1 | |  |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 | |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 5 | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 9 | Прыжки в высоту. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка | 1 | |  |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту на результат. | 1 | |  |  |  |
| 12 | Бег 1000 м. | 1 | |  |  |  |
| 13 | Преодоление препятствий | 1 | |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х 10 м. | 1 | |  |  |  |
| 15 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | 1 | |  |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов** | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. | 1 | |  |  |  |
| 17 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом. | 1 | |  |  |  |
| 18 | Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. | 1 | |  |  |  |
| 19 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | |  |  |  |
| 20 | Передача мяча над собой. | 1 | |  |  |  |
| 21 | Прием и передача мяча. | 1 | |  |  |  |
| 22 | Нижняя подача мяча. | 1 | |  |  |  |
| 23 | Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | |  |  |  |
| 24 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | |  |  |  |
| 25 | Основные приемы игры. | 1 | |  |  |  |
| 26 | Тактика свободного нападения. | 1 | |  |  |  |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 | |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час** | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | |  |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед и назад. | 1 | |  |  |  |
| 31 | Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости. | 1 | |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | |  |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Развитие гибкости. | 1 | |  |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. | 1 | |  |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация. | 1 | |  |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация. Развитие координации. | 1 | |  |  |  |
| 37 | Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. | 1 | |  |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика. | 1 | |  |  |  |
| 39 | Ритмическая гимнастика. Развитие координации | 1 | |  |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 | |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. Развитие координации. | 1 | |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. | 1 | |  |  |  |
| 43 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | 1 | |  |  |  |
| 44 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки) | 1 | |  |  |  |
| 45 | Акробатическое соединение. | 1 | |  |  |  |
| 46 | Комбинации из изученных элементов | 1 | |  |  |  |
| 47 | Комбинации из изученных элементов. Прыжковые упражнения. | 1 | |  |  |  |
| 48 | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. | 1 | |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | | | | |  |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. | 1 | |  |  |  |
| 50 | Скользящий шаг. | 1 | |  |  |  |
| 51 | Скользящий шаг. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 | |  |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход | 1 | |  |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход | 1 | |  |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. Спуски. | 1 | |  |  |  |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |  |  |  |
| 59 | Повороты переступанием. | 1 | |  |  |  |
| 60 | Повороты переступанием. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 61 | Подъем «полуелочкой». | 1 | |  |  |  |
| 62 | Подъем «полуелочкой». Спуски. | 1 | |  |  |  |
| 63 | Торможение «плугом». | 1 | |  |  |  |
| 64 | Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке. | 1 | |  |  |  |
| 65 | Бег на лыжах с применением разученных ходов. | 1 | |  |  |  |
| 66 | Бег на лыжах с применением разученных ходов. Развитие выносливости. | 1 | |  |  |  |
| 67 | Непрерывное передвижение на лыжах. | 1 | |  |  |  |
| 68 | Передвижение на лыжах 1 км | 1 | |  |  |  |
| 69 | Игры на лыжах. |  | |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов** | | | | | | |
| 70 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. | 1 | |  |  |  |
| 71 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 | |  |  |  |
| 72 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости.. | 1 | |  |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча. | 1 | |  |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | |  |  |  |
| 75 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | |  |  |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча. | 1 | |  |  |  |
| 78 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. | 1 | |  |  |  |
| 79 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. | 1 | |  |  |  |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 | |  |  |  |
| 81 | Броски мяча. | 1 | |  |  |  |
| 82 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | 1 | |  |  |  |
| 83 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | |  |  |  |
| 84 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | |  |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения | 1 | |  |  |  |
| 86 | Позиционное нападение без изменения позиций. | 1 | |  |  |  |
| 87 | Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 15 часов** | | |  | | | |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. | 1 | |  |  |  |
| 89 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 | |  |  |  |
| 90 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. | 1 | |  |  |  |
| 91 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |  |  |  |
| 92 | Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. | 1 | |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. | 1 | |  |  |  |
| 94 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | |  |  |  |
| 95 | Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 96 | Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м | 1 | |  |  |  |
| 97 | Метание малого мяча. Спринтерский бег. | 1 | |  |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность | 1 | |  |  |  |
| 99 | Бег на результат 60м | 1 | |  |  |  |
| 100 | Прыжки в длину разбега. | 1 | |  |  |  |
| 101 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | |  |  |  |
| 102 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 | |  |  |  |

**Контроль предметных результатов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Вид работы | Тема урока |
| 5 | Бег 60 м на результат | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. |
| 6 | Прыжки в длину с разбега на результат. | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты. |
| 7 | Метание мяча на дальность на результат. | Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. |
| 11 | Прыжки в высоту на результат. | Прыжки в высоту на результат. |
| 12 | Бег 1000 м. | Бег 1000 м. |
| 14 | Челночный бег 3х 10 м. | Челночный бег 3х 10 м. |
| 31 | Оценка техники выполнения кувырка вперед и назад | Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости. |
| 34 | Оценка техники выполнения стойки на лопатках | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. |
| 37 | Оценка техники выполнения акробатической комбинации. | Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. |
| 42 | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. |
| 68 | Передвижение на лыжах 1 км на результат | Передвижение на лыжах 1 км |
| 92 | Бег 1000 м. | Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. |
| 95 | Прыжки в высоту с разбега на результат | Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты. |
| 98 | Метание мяча на дальность на результат | Метание мяча на дальность |
| 99 | Бег на результат 60 м | Бег на результат 60 м |
| 101 | Прыжки в длину с разбега на результат. | Прыжки в длину с разбега на результат. |