|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | | **Тип урока** |
| **По плану** | **По факту** |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б. История зарождения легкой атлетики. |  |  |  |
| 2 | Т/б. Техника высокого и низкого стартов. |  |  |  |
| 3 | Т/б. Стартовые ускорения. |  |  |  |
| 4 | Т/б. 6-ти минутный бег. Комплекс упражнений №1. |  |  |  |
| 5 | Т/б. Бег с ускорением до 80 м. Подтягивания. |  |  |  |
| 6 | Т/б. Бег 60 м. Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. |  |  |  |
| 7 | Т/б. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
| 8 | Т/б. Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |  |
| 9 | Т/б. Бег в равномерном темпе. Удержание тела в висе на перекладине. |  |  |  |
| 10 | Т/б. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 11 | Т/б. Метание мяча на заданное расстояние. |  |  |  |
| 12 | Т/б. Челночный бег. |  |  |  |
| 13 | Т/б. Эстафетный бег по кругу. |  |  |  |
| 14 | Т/б. Бег 1000 м (д), бег 2000 м (м). |  |  |  |
| 15 | Т/б. Варианты челночного бега. |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 17 | Т/б. Стойка в/б, перемещения, ускорения. |  |  |  |
| 18 | Т/б. Верхняя передача мяча в парах. |  |  |  |
| 19 | Т/б. Верхняя передача мяча, игра. |  |  |  |
| 20 | Т/б. Отражение мяча от сетки. |  |  |  |
| 21 | Т/б. Нижняя прямая подача, игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 22 | Т/б. Верхняя прямая подача мяча, игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 23 | Т/б. Нападающий удар, игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 24 | Т/б. Нападающий удар, игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 25 | Т/б. Перемещения с мячом в колоннах, игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 26 | Т/б. Игра «Волейбол». |  |  |  |
| 27 | Т/б. Игра «Волейбол». |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | | | |
| 28 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Строевые команды. Передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении. |  |  |  |
| 29 | Т/б. ОРУ,СБУ. Кувырок вперед и кувырок назад. |  |  |  |
| 30 | Т/б. ОРУ,СБУ. Два темповых кувырка вперед. |  |  |  |
| 31 | Т/б. ОРУ,СБУ. Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. |  |  |  |
| 32 | Т/б. ОРУ,СБУ. Кувырок назад, из стойки на лопатках выход в полушпагат. |  |  |  |
| 33 | Т/б. ОРУ,СБУ. Стойка на голове. |  |  |  |
| 34 | Т/б. ОРУ,СБУ. Стойка на голове с последующим кувырком вперед. |  |  |  |
| 35 | Т/б. ОРУ,СБУ. Переворот боком. |  |  |  |
| 36 | Т/б. ОРУ,СБУ. Акробатическая комбинация |  |  |  |
| 37 | Т/б. ОРУ,СБУ. Упражнения в равновесии на бревне (д), упражнения на низкой перекладине (м). |  |  |  |
| 38 | Т/б. ОРУ,СБУ. Комбинация на бревне (д), упражнения на брусьях (м). |  |  |  |
| 39 | Т/б. ОРУ,СБУ. Сгибание и разгибание рук на высокой (м) и низкой (д) перекладине. |  |  |  |
| 40 | Т/б. ОРУ,СБУ. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 41 | Т/б. ОРУ,СБУ. Опорный прыжок. |  |  |  |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | |
| 42 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Верхняя передача мяча. |  |  |  |
| 43 | Т/б. ОРУ, СБУ. Нижняя передача мяча. |  |  |  |
| 44 | Т/б. ОРУ, СБУ. Верхняя и нижняя передача мяча в колоннах. |  |  |  |
| 45 | Т/б. ОРУ, СБУ. Верхняя прямая подача мяча. |  |  |  |
| 46 | Т/б. ОРУ, СБУ. Техника нападающего удара. |  |  |  |
| 47 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Волейбол". |  |  |  |
| 48 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Волейбол". |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | | |
| 49 | Инструктаж по т/б. Подбор инвентаря. Великие лыжники Хабаровского края. |  |  |  |
| 50 | Т/б. Построение, техника скользящего шага. |  |  |  |
| 51 | Т/б. Техника одновременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 52 | Т/б. Техника одновременного одношажного хода. |  |  |  |
| 53 | Т/б. Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 54 | Т/б. Переход с попеременного хода на одновременный. |  |  |  |
| 55 | Т/б. Поворот махом на месте через лыжу вперед и назад. |  |  |  |
| 56 | Т/б. Поворот "плугом". |  |  |  |
| 57 | Т/б. Подъем "полуелочкой". |  |  |  |
| 58 | Т/б. Подъем "елочкой". |  |  |  |
| 59 | Т/б. Подъем "лесенкой". |  |  |  |
| 60 | Т/б. Спуск прямо в основной стойке и торможение "плугом". |  |  |  |
| 61 | Т/б. Спуск наискось в основной стойке и торможение "плугом". |  |  |  |
| 62 | Т/б. Прохождение дистанции 1000 м. |  |  |  |
| 63 | Т/б. Прохождение дистанции 2000 м. |  |  |  |
| 64 | Т/б. Прохождение дистанции 3000 м. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (14 часов)** | | | | |
| 65 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Чередование бега и ходьбы (100+100)х3. |  |  |  |
| 66 | Т/б. ОРУ, СБУ. Чередование бега и ходьбы (100+100)х5. |  |  |  |
| 67 | Т/б. ОРУ, СБУ. Чередование бега и ходьбы (150+100)х3. |  |  |  |
| 68 | Т/б. ОРУ, СБУ. Чередование бега и ходьбы (200+150)х3. |  |  |  |
| 69 | Т/б. ОРУ, СБУ. Чередование бега и ходьбы (200+150)х5 |  |  |  |
| 70 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 6 мин. |  |  |  |
| 71 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 7 мин. |  |  |  |
| 72 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 8 мин. |  |  |  |
| 73 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 9 мин. |  |  |  |
| 74 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 10 мин. |  |  |  |
| 75 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 12 мин. |  |  |  |
| 76 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 14 мин. |  |  |  |
| 77 | Т/б. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 16 мин. |  |  |  |
| 78 | Т/б. ОРУ, СБУ. Кросс 1000 м (девочки) и 2000 м (юноши). |  |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | |
| 79 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 80 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с укороченного разбега. |  |  |  |
| 81 | Т/б. ОРУ, СБУ. Тройной прыжок с места. |  |  |  |
| 82 | Т/б. ОРУ, СБУ. Тройной прыжок с укороченного разбега. |  |  |  |
| 83 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "Ножницы". |  |  |  |
| 84 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "Ножницы". |  |  |  |
| 85 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "Ножницы". |  |  |  |
| 86 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "Ножницы". |  |  |  |
| 87 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "Ножницы". |  |  |  |
| 88 | Т/б. ОРУ, СБУ. Бег 60 м. |  |  |  |
| 89 | Т/б. ОРУ, СБУ. Бег 100 м. |  |  |  |
| 90 | Т/б. ОРУ, СБУ. Метание мяча. |  |  |  |
| 91 | Т/б. ОРУ, СБУ. Метание мяча. |  |  |  |
| 92 | Т/б. ОРУ, СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
| 93 | Т/б. ОРУ, СБУ. Вис на согнутых руках. |  |  |  |
| 94 | Т/б. ОРУ, СБУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |  |
| **Подвижные игры (8 часов)**  **Русская лапта (5 часов)** | | | | |
| 95 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Русская лапта". |  |  |  |
| 96 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Русская лапта". |  |  |  |
| 97 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Русская лапта". |  |  |  |
| 98 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Русская лапта". |  |  |  |
| 99 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Русская лапта". |  |  |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | |
| 100 | Инструктаж по т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Футбол". |  |  |  |
| 101 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Футбол". |  |  |  |
| 102 | Т/б. ОРУ, СБУ. Игра "Футбол". |  |  |  |