

Тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата План	Дата Факт
	Легкая атлетика	15		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1		
2	Стартовый разгон. Бег 60 м с высокого старта.	1		
3	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м.	1		
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча с разбега.	1		
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1		
6	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1		
9	Метание малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1		
10	Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	1		
11	Прыжок в высоту. Преодоление препятствий.	1		
12	Прыжок в высоту. Бег с препятствиями.	1		
13	Прыжок в длину с места. Преодоление препятствий.	1		
14	Преодоление препятствий.	1		
15	Контрольное упражнение бег 2000 м.	1		
16 (1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.	1		
17 (2)	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
18 (3)	Верхняя передача в парах через сетку.	1		

19 (4)	Передача над собой во встречных колоннах.	1		
20(5)	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	1		
21 (6)	Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача.	1		
22(7)	Нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча в тройках.	1		
23 (8)	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1		
24(9)	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
25(10)	Розыгрыш мяча в три передачи.	1		
26 (11)	Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках.	1		
27 (12)	. Передача мяча в четверках.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики - 21 час			
28 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», Висы.	1		
29 (2)	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
30 (3)	Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии.	1		
31(4)	Комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты.	1		
32(5)	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1		
33(6)	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1		
34(7)	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1		
35(8)	Опорный прыжок.	1		
36(9)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1		
37(10)	Мост и поворот в упор на одном колене .	1		
38(11)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене .	1		
39(12)	Кувырок вперед и назад.	1		
40(13)	Длинный кувырок вперед.	1		
41(14)	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1		
42(15)	Стойка на голове.	1		
43(16)	Длинный кувырок, стойка на голове.	1		
44(17)	Акробатическое соединение.	1		
45(18)	Выполнение акробатического соединения.	1		
46(19)	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
47(20)	Элементы ритмической гимнастики	1		
48(21)	Элементы ритмической гимнастики	1		

49(1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
50(2)	Одновременный бесшажный ход.	1		
51(3)	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		
52(4)	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1		
53(5)	Коньковый ход.	1		
54(6)	Одновременный бесшажный ход.	1		
55(7)	Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона.	1		
56(8)	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона.	1		
57(9)	Торможение «плугом».	1		
58(10)	Торможение и поворот «упором»	1		
59(11)	Одновременный бесшажный ход (контроль).	1		
60(12)	Попеременный двухшажный ход (контроль).	1		
61(13)	Чередование различных лыжных ходов.	1		
62(14)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1		
63(15)	Бег на лыжах до 2,5 км с применением разученных ходов.			
64(16)	Преодоление естественных препятствий.	1		
65(17)	Спуск со склона в высокой стойке, подъем «полуелочкой».	1		
66(18)	Подъем «полуелочкой», торможение при спуске «плугом» (оценка техники).	1		
67(19)	Бег на лыжах 2 км с применением разученных ходов. Повороты переступанием.	1		
68(20)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
69(21)	Спуски с горы с торможением, подъем «полуелочкой».	1		
Спортивные игры (баскетбол) - 18 часов.				
70(1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
71(2)	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
72(3)	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	1		
73(4)	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1		
74(5)	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1		
75(6)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1		

76(7)	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
77(8)	Штрафной бросок.	1		
78(9)	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест.	1		
79(10)	Позиционное нападение со сменой мест.	1		
80(11)	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1		
81(12)	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1		
82(13)	Нападение через «заслон».	1		
83(14)	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
84 (15)	Ведение и броски мяча.	1		
85(16)	Ведение и броски мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
86(17)	Вырывание и выбивание мяча.	1		
87(18)	Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика – 18 часов			
88 (1)	Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
89(2)	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
90(3)	Преодоление вертикальных препятствий.			
91(4)	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1		
92(5)	Прыжок в высоту.			
93(6)	Прыжок в высоту. Развитие выносливости.	1		
94(7)	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1		
95-96(8-9)	Прыжки в длину с разбега.	1		
97(10)	Метание мяча с трех шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения.			
98-99(11-12)	Метание мяча с трех шагов разбега. Круговая эстафета.			
100(13)	Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета.	1		
101-102(14-15)	Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета.	1		
103(16)	Бег 1500 м. Эстафеты.	1		
104(17)	Бег 2000 м на результат.	1		

105(18)	Промежуточная аттестация	1		
---------	--------------------------	---	--	--