

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во часо в** | **Дата** | | **Примечание** | |
| **план** | **фактич** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |  |  |  | |
| 2 | История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых  упражнений. | 1 |  |  |  | |
| 3 | Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. | 1 |  |  |  | |
| 4 | ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические  упражнения. | 1 |  |  |  | |
| 5 | Беговые упражнения. Техника выполнения старта  . | 1 |  |  |  | |
| 6 | Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна | 1 |  |  |  | |
| 7 | Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и  основных групп мышц. | 1 |  |  | |  |
| 8 | Техника челночного бега | 1 |  |  | |  |
| 9 | Техника метания мяча (мешочка) на  дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 |  |  | |  |
| 10 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  | |  |
| 11 | Режим дня и личная гигиена человека | 1 |  |  | |  |
| 12 | Прыжки и их разновидности | 1 |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Техника прыжка в длину с места | 1 | | |  | | |
| 14 | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.  Составление комплекса УГГ с записью в тетради. | 1 |  |  |  | | |
| 15 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  | | |
| 16 | Лазание по гимнастической стенке.  Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре. | 1 |  |  |  | | |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |  | | |
| 18 | Техника выполнения перекатов | 1 |  |  | | |  |
| 19 | Техника выполнения перекатов  назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения. | 1 |  |  | | |  |
| 20 | Организующие команды, построение  в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек. | 1 |  |  | | |  |
| 21 | Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения  . | 1 |  |  | | |  |
| 22 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |  | | |  |
| 23 | Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев  . | 1 |  |  | | |  |
| 24 | Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа  . | 1 |  |  | | |  |
| 25 | Техника перекатов назад в  группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций. |  |  |  | | |  |
| 26 | Основные виды приседов. Техника выполнения приседов. | 1 |  |  | |  | |
| 27 | Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием. | 1 |  |  | |  | |
| 28 | Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание | 1 |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Гимнастические упражнения  прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения. | 1 |  | |  |  |
| 30 | Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления | 1 |  | |  |  |
| 31 | Техника передвижения в стойке | 1 |  | |  |  |
| 32 | Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 |  | |  |  |
| 32 | Подвижные игры с использованием  строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости. | 1 |  | |  |  |
| 34 | Правила и игровые действия  подвижных игр для общефизического развития | 1 |  | |  |  |
| 35 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 |  | |  |  |
| 36 | Организующие команды «Лыжи на  плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 |  | |  |  |
| 37 | Упражнения на технику ступающего шага на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 38 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте | 1 |  | |  |  |
| 39 | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника  скользящего шага. | 1 |  | |  |  |
| 45 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 |  | |  |  |
| 40 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 |  | |  |  |
| 41 | Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок | 1 |  | |  |  |
| 42 | Техника торможения "плугом" на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 43 | Гимнастические упражнения  прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения. | 1 |  | |  |  |
| 44 | Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления | 1 |  | |  |  |
| 45 | Техника передвижения в стойке | 1 |  | |  |  |
| 46 | Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 |  | |  |  |
| 47 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке  . | 1 |  | |  |  |
| 48 | Упражнения на технику ступающего шага на лыжах. | 1 |  | |  |  |
| 49 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте | 1 |  | |  |  |
| 50 | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготоакой. Техника  скользящего шага. | 1 |  | |  |  |
| 51 | Техника скользящего шага на лыжах без палок. | 1 |  | |  |  |
| 52 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 |  | |  |  |
| 53 | Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок | 1 |  | |  |  |
| 54 | Техника торможения "плугом" на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом в  равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | |  |  |  |
| 56 | Техника прыжка через скакалку | 1 | |  |  |  |
| 57 | Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольгого мяча | 1 | |  |  |  |
| 58 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | |  |  |  |
| 59 | Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении | 1 | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | | | | | | | |
| 60 | Специальные беговые упражнения | 1 | |  |  | |  |
| 61 | Повторение техники челночного бега | 1 | |  |  | |  |
| 62 | Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО  . | 1 | |  |  | |  |
| 63 | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО  . | 1 | |  |  | |  |
| 64 | Техника метания малого мяча в горизоyтальную цель | 1 |  | | |  |  |
| 65 | Футбол. Техника ударов по неподвижному мячу и катящемуся мячу. | 1 |  | | |  |  |
|  | Удар внутренней стороной стоп по Остановка мяча. | 1 |  | | |  |  |
| 66 | Подвижные игры для освоения игры в футбол. | 1 |  | | |  |  |