**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Корректир. | Тема урока | Решаемые проблемы |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)** | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения  в спортивном зале на уроке  Ходьба и бег. | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг |
| 3 |  |  | Мониторинг | Что такое мониторинг?  **Цель:** учить правильной технике бега. |
| 4 |  |  | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30м) | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала |
| 5 |  |  | Высокий старт. Учет | Как правильно выполнять высокий старт? |
| 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Каковы организационные приемы прыжков в длину?  **Цель:** учить выполнять прыжки в длину с разбега |
| 7 |  |  | Челночный бег.  Учет. | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч |
| 8 |  |  | Метание теннисного мяча  с места в цель. Учет. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель |
| 9 |  |  | Многоскоки | Как правильно выполнять многоскоки ?  **Цель:** учить правильно выполнять многоскоки |
| 11 |  |  | Техника безопасности  и правила  поведения во время занятий играми | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий играми |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | Как вести мяч с изменением направления |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:** учить ловить и передавать мяч в движении |
| 15 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать мяч в тройках |
| 16-17 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу | Как бросать мяч в кольцо?  **Цель:** учить бросать мяч в кольцо руками снизу |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках |
| 19 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от плеча?  **Цель:** учить броску в кольцо |
| 20 |  |  | Верхняя передача мяча над собой | Что собою представляет верхняя передача мяча над собой?  **Цель:** познакомить  с верхней передачей мяча |
| 21 |  |  | Нижняя передача мяча над собой | Что собою представляет нижняя передача мяча над собой? |
| 22 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как передавать мяч над собой? |
| 23 |  |  | Нижняя прямая подача | Как правильно и точно выполнять нижнюю прямую подачу?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом |
| 24 |  |  | Верхняя передача мяча в парах | Как выполнять верхнюю передачу мяча в парах? |
| 25 |  |  | Нижняя передача мяча в парах | Что такое нижняя передача?  **Цель:** учить выполнять нижнюю передачу мяча |
| 26-27 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу | Как выполнять правильно передачи мяча?  **Цели:** учить предавать мяч |
| 28 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой |
| 29 |  |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?  **Цель:** учить правильно выполнять перекаты |
| 30 |  |  | Лазанье по канату | Как правильно забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | |
| 31 |  |  | Стойка на лопатках | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию | |
| 32 |  |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | |
| 33 |  |  | «Мост» из положения лежа на спине | Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять «Мост»,перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | |
| 34 |  |  | Упражнения в висе стоя и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | |
| 35-36 |  |  | Акробатическая комбинация. Учет | Какие существуют акробатические элементы и комбинации?  **Цель:** учить выполнять акробатические комбинации | |
| 37 |  |  | Лазанье по канату.Учет. | Как правильно забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | |
| 38 |  |  | Упражнения в висе стоя и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. наукрепл.брюшного пресса | |
| 39 |  |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | |
| 40 |  |  | Упражнения в висе на равновысоких брусьях | Что такое висы на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | |
| 41 |  |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | |
| 42 |  |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.Учет | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | |
| 43 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по гимнастической стенке | |
| 44-45 |  |  | Упражнения в висе на равновысоких брусьях. Учет | Каковы правила для выполнения висов на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | |
| 46 |  |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | |
| 47 |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | |
| 48 |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий  Учет | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | |
| 49 |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:** познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в | |
| 50 |  |  | Ступающий шаг без палок | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить этапу в освоении передв.на лыжах без палок | |
| 51 |  |  | Ступающий шаг с палками | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить этапу в освоении передв.на лыжах с палками | |
| 52 |  |  | Передвижение скользящим шагом  без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | |
| 53-54 |  |  | Передвижение скользящим шагом  с палками. | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | |
| 55 |  |  | Повороты переступанием на месте вокруг пяток | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | |
| 56 |  |  | Скользящий шаг  с палками. Учет | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | |
| 57-58 |  |  | Повороты переступанием вокруг пяток. Учет | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | |
| 59 |  |  | Подъем ступающим шагом. | Что такое подъем?  **Цель:** учить подъему ступающим шагом | |
| 60 |  |  | Спуски  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке | |
| 61 |  |  | Подъём «лесенкой» Учет | Как учиться удерживать равновесие  при подъеме «лесенкой»?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | |
| 62 |  |  | Спуски в низкой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в низкой стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | |
| 63-64 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок | Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | |
| 65 |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | |
| 66 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок | Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | |
| 67-68 |  |  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Как передвигаться  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | |
| 69 |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | |
| 70 |  |  | Повороты переступанием | Каковы правила поворотов переступанием?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | |
| 71-72 |  |  | Попеременный двухшажный ход с палками  Учет | Как передвигаться  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | |
| 73 |  |  | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | |
| 74-75 |  |  | Передвижение на лыжах до 2-х км | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | |
| 76 |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | |
| 77 |  |  | Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | |
| 78 |  |  | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | |
| 79 |  |  | Техника безопасности  во время занятия играми | Каковы правила безопасности во время занятия играми?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий, ведение мяча на месте | |
| 80 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | |
| 81 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | Как правильно вести мяч с изменением направления?  **Цели:** учить выполнять ведение мяча с изменением направления | |
| 82 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:** учить ловить и передавать мяч в движении | |
| 83 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках | |
| 84 |  |  | Учебная игра в «мини-баскетбол» | Как играть в «мини-баскетбол? | |
| 85 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как правильно передавать мяч над собой? | |
| 86 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей? | |
| 87 |  |  | Нижняя прямая подача. Учет | Как правильно подать мяч прямо и с низу? | |
| 88-89 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:**  учить верхней и нижней передачи волейбольного мяча  в кругу | |
| 90-91 |  |  | Учебная игра в «Пионербол» | Каковы правила игры?  **Цель:** учить играть в «Пионербол» | |
| 92 |  |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Какие правила поведения на уроках по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | |
| 93-94 |  |  | Прыжки в высоту с разбега | Как прыгать в высоту с разбега?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | |
| 95 |  |  | Прыжки в высоту с разбега.Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | |
| 96 |  |  | Метание мяча на дальность | Как правильно метать мяч на дальное расстояние?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | |
| 97 |  |  | Метание мяча на дальность. Учет | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | |
| 98 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | |
| 99 |  |  | Медленный бег до 5 мин | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 5 мин | |
| 100 |  |  | Бег 1500м без учета времени.  Учет | Что такое скорость?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | |
| 101 |  |  | Тестирование | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | |
| 102 |  |  | Мониторинг | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | |