|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата проведения | | | Наименования раздела, тема урока | | | Количество часов | Примечание | |
| план. | факт. | |
| 1 |  |  | | **Легкая атлетика 10 ч.** Стартовые упражнения. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение. | |
|  |  | |
| 2 |  |  | | Повторный бег 2\*30м. Стартовые упражнения. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 3 |  |  | | Бег 30 м; 60м. Стартовые упражнения. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 4 |  |  | | Бег на результат 30 м. СБУ. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 5 |  |  | | Бег на результат 60 м. СБУ. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 6 |  |  | | Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. | | | 1 |  | |
| 14.09 |  | |
| 7 |  |  | | Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 8 |  |  | | Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 9 |  |  | | Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
| 10 |  |  | | Подтягивание в висе. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. | | | 1 | Самостоятельное изучение | |
|  |  | |
|  |  |  | | | | |  | | |
| 11 |  |  | | **Кроссовая подготовка 11 ч** Беседа по Т.Б**.**  Равномерный бег 3 мин. Бег чередовать с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры.. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 12 |  |  | | Равномерный бег 3мин. Бег чередовать с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры.. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 13 |  |  | | Равномерный бег 4 мин. Бег чередовать с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры.. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 14 |  |  | | Равномерный бег 4 мин. Бег чередовать с ходьбой Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 15 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 16 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой Преодоление вертикальных препятствий.  Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 17 | 12.10 |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий.  Подвижные игры. | | 1 | | |  |
|  |  | |
| 18 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 19 |  |  | | Равномерный бег до 1000 м. Бег чередовать с ходьбой Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 20 |  |  | | Равномерный бег 1000 м. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 21 |  |  | | Равномерный бег 1000 м без учета времени. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  |  | |  | |  | | |  |
| 22 |  |  | | **Подвижные игры 9 ч.** Беседа по Т.Б. Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 23 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 24 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 25 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 26 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 27 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 28 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 29 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 30 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  |  | |  | |  | | |  |
| 31 | 16.11 |  | | **Гимнастика 18 ч.** Беседа по Т.Б. Строевые приемы. Акробатика. Упоры и седы. Перекаты и группировка. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | |  |
|  |  | |
| 32 |  |  | | Строевые приемы. Упоры и седы. Перекаты и группировка. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 33 |  |  | | Строевые приемы. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 34 |  |  | | Строевые приемы. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 35 |  |  | | Строевые приемы. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 36 |  |  | | Строевые приемы. Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост» из положения лежа на спине Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 37 |  |  | | Строевые приемы. Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост» из положения лежа на спине. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 38 |  |  | | Висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 39 |  |  | | Упражнения в висе стоя и лежа**. Подтягивание в висе.** Подвижная игра. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 40 |  |  | | Упражнения в висе стоя и лежа**. Подтягивание в висе.** Подвижная игра. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 41 |  |  | | Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 42 |  |  | | Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | | 1 | | |  |
| 14.12 |  | |
| 43 |  |  | | Опорный прыжок на козла; вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 44 |  |  | | Опорный прыжок на козла; вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 45 |  |  | | Опорный прыжок на козла; вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 46 |  |  | | Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 47 |  |  | | Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 48 |  |  | | Танцевальные упражнения. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  |  | |  | |  | | |  |
| 49 |  |  | | **Подвижные игры с элементами баскетбола 12 ч.** Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 50 |  |  | | . Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 51 |  |  | | Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 52 |  |  | | Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 53 |  |  | | Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте. | | 1 | | |  |
| 18.01 |  | |
| 54 |  |  | | Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 55 |  |  | | Ведение мяча в движении. Бросок мяча на месте от груди. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 56 |  |  | | Ведение мяча в движении. Бросок мяча на месте от груди. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 57 |  |  | | Ведение мяча в движении. Бросок мяча на месте от груди. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 58 |  |  | | Бросок мяча в цель. Бросок в кольцо. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 61 |  |  | | Бросок мяча в цель. Бросок в кольцо. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 60 |  |  | | Бросок мяча в цель. Бросок в кольцо. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  |  | |  | |  | | |  |
| 61 |  |  | | **Подвижные игры с элементами волейбола 12 ч.**  Подбрасывание и подача мяча. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 62 |  |  | | Подбрасывание и подача мяча. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 63 |  |  | | Подбрасывание и подача мяча. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 64 |  |  | | Передача мяча двумя сверху, прием мяча снизу двумя. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 65 |  |  | | Передача мяча двумя сверху, прием мяча снизу двумя. Подвижные игры. | | 1 | | |  |
| 15.02 |  | |
| 66 |  |  | | Передача мяча двумя сверху, прием мяча снизу двумя. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 67 |  |  | | Передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 68 |  |  | | Передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 69 |  |  | | Броски мяча из разных исходных положений. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 70 |  |  | | Броски мяча из разных исходных положений. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 71 |  |  | | Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении через сетку. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 72 |  |  | | Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении через сетку. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  |  | |  | |  | | |  |
| 73 |  |  | | **Подвижные игры 9 ч.** Беседа по Т.Б.. Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 74 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 75 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 76 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | |  |
| 15.03 |  | |
| 77 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 78 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 79 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 80 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 81 |  |  | | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  | |  |  | |  | | |  |
| 82 | 19.04 |  | | **Кроссовая подготовка 10 ч** Равномерный бег 3 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 83 |  |  | | Равномерный бег 3 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 84 |  |  | | Равномерный бег 4 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 85 |  |  | | Равномерный бег 4 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 86 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 87 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 88 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 89 |  |  | | Равномерный бег 5 мин. Бег чередовать с ходьбой. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 90 |  |  | | Бег до 1000 м. без учета времени. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 91 |  |  | | Бег 1000 м. без учета времени. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
|  |  | |  | |  |  | | |  |
| 92 |  |  | | **Легкая атлетика 11 ч.** Повторный бег 2\*30м. Стартовые упражнения. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 93 |  |  | | Повторный бег 2\*50м. Стартовые упражнения. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 94 |  |  | | Бег 30 м. Высокий старт. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 95 |  |  | | **Бег 30 м.** Подвижные игры.. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 96 |  |  | | **Бег 60 м.** Подвижные игры | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 97 |  |  | | Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 98 |  |  | | Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Подвижные игры. | | 1 | | |  |
| 17.05 |  | |
| 99 |  |  | | Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 100 |  |  | | **Прыжок в длину с места.** Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 101 |  |  | | **Метание мяча на дальность.**  Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |
| 102 |  |  | | Подтягивание в висе. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. | | 1 | | | Самостоятельное изучение |
|  |  | |