

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** |  **Дата** |  **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **План**  | **факт** |
|  **Раздел: Подвижные игры (26ч.)** |
| 1 |  | **01.09** |  | Инструктаж ТБ. Правила проведения подвижных игр. |
| 2 |  | **04.09** |  | БеседаТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд |
| 3 |  | **07.09** |  | ТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд |
| 4 |  | **08.09** |  | ТБ. Игровые задания со строевыми приемами |
| 5 |  | **11.09** |  | ТБ. Игровые задания со строевыми приемами |
| 6 |  | **14.09** |  | ТБ. Игровые задания со строевыми приемами |
| 7 |  | **15.09** |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 8 |  | **18.09** |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 9 |  | **21.09** |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 10 |  | **22.09** |  | ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками |
| 11 |  | **25.09** |  | ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками |
| 12 |  | **28.09** |  | ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками |
| 13 |  | **29.09** |  | ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом |
| 14 |  | **02.10** |  | ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом |
| 15 |  | **05.10** |  | ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом |
| 16 |  | **06.10** |  | Т Б. Подвижные игры с метанием мяча |
| 17 |  | **09.10** |  | ТБ. Подвижные игры с метанием мяча  |
| 18 |  | **12.10** |  | ТБ. Подвижные игры с метанием мяча |
| 19 |  | **13.10** |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 20 |  | **16.10** |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 21 |  | **19.10** |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 22 |  | **20.10** |  | ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий |
| 23 |  | **23.10** |  | ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий |
| 24 |  | **26.10** |  | ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий |
| 25 |  | **27.10** |  | ТБ. Игры и эстафеты |
| 26 |  | **30.10** |  | ТБ. Игры и эстафеты |
|  **Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)** |
| 27 |  | **09.11** |  | Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы |
| 28 |  | **10.11** |  | ТБ**.** Организующие команды и приемы. Упоры, седы |
| 29 |  | **13.11** |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка.  |
| 30 |  | **16.11** |  | ТБ. Акробатические упражнения |
| 31 |  | **17.11** |  | ТБ. Акробатические упражнения |
| 32 |  | **20.11** |  | ТБ. Акробатические упражнения  |
| 33 |  | **23.11** |  | ТБ. Висы и упоры  |
| 34 |  | **24.11** |  | ТБ. Висы и упоры  |
| 35 |  | **27.11** |  | ТБ. Висы и упоры.  |
| 36 |  | **30.11** |  | ТБ. Висы и упоры.  |
| 37 |  | **01.12** |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 38 |  | **04.12** |  | ТБ. Висы и упоры.  |
| 39 |  | **07.12** |  | ТБ. Лазание  |
| 40 |  | **08.12** |  | ТБ. Лазание |
| 41 |  | **11.12** |  | ТБ. Лазание  |
| 42 |  | **14.12** |  | ТБ. Лазание  |
| 43 |  | **15.12** |  | ТБ. Лазание  |
| 44 |  | **18.12** |  | ТБ. Лазание |
| 45 |  | **21.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 46 |  | **22.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 47 |  | **25.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 48 |  | **28.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 49 |  | **29.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
|  **Раздел: Подвижные игры на основе спортивных игр : волейбола(8ч.), баскетбола (10ч.)** |
| 50 |  | **11.01** |  | Инструктаж ТБ о правилах занятий с мячом.  |
| 51 |  | **12.01** |  | ТБ. Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками |
| 52 |  | **15.01** |  | ТБ Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками |
| 53 |  | **18.01** |  | ТБ. Техника приема - передачи мяча сверху - снизу  |
| 54 |  | **19.01** |  | ТБ. Техника приема - передачи мяча сверху - снизу  |
| 55 |  | **22.01** |  | ТБ. Подводящие задания к передаче мяча в парах на месте. |
| 56 |  | **25.01** |  | ТБ. Подводящие задания к передаче мяча в парах на месте. |
| 57 |  | **26.01** |  | ТБ. Игровые задания к передаче мяча через сетку.  |
| 58 |  | **29.01** |  | ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча;  |
| 59 |  | **01.02** |  | ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча |
| 60 |  | **02.02** |  | ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча |
| 61 |  | **05.02** |  | ТБ. Подводящие задания к ведению мяча  |
| 62 |  | **08.02** |  | ТБ. Подводящие задания к ведению мяча |
| 63 |  | **09.02** |  | ТБ. Броски мяча из различных исходных положений; |
| 64 |  | **12.02** |  | ТБ. Броски мяча из различных исходных положений; |
| 65 |  | **15.02** |  | ТБ. Броски мяча в щит, цель.  |
| 66 |  | **16.02** |  | ТБ. Броски мяча в щит, цель.  |
| 67 |  | **19.02** |  | ТБ. Броски мяча в щит, цель.  |
|  **Раздел: Кроссовая подготовка (15ч.)** |
| 68 |  | **01.03** |  | Инструктаж ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг. |
| 69 |  | **02.03** |  | ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг |
| 70 |  | **05.03** |  | ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг |
| 71 |  | **09.03** |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 72 |  | **12.03** |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 73 |  | **15.03** |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 74 |  | **16.03** |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 75 |  | **19.03** |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 76 |  | **29.03** |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 77 |  | **30.03** |  | ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании |
| 78 |  | **02.04** |  | ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании |
| 79 |  | **05.04** |  | ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании |
| 80 |  | **06.04** |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 81 |  | **09.04** |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 82 |  | **12.04** |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
|  |  **Раздел: Легкая атлетика (17ч.)** |
| 83 |  | **13.04** |  | Инструктаж ТБ. Бег на коротких отрезках |
| 84 |  | **16.04** |  | ТБ. Бег на коротких отрезках.  |
| 85 |  | **19.04** |  | ТБ. Бег на коротких отрезках из различных положений |
| 86 |  | **20.04** |  | ТБ. Высокий старт. Челночный бег 4х9м. |
| 87 |  | **23.04** |  | ТБ. Высокий старт. Челночный бег 3х10м |
| 88 |  | **26.04** |  | ТБ Повторный бег 2х30м. Прыжки  |
| 89 |  | **27.04** |  | ТБ. Бег 30м. Прыжки.  |
| 90 |  | **30.04** |  | ТБ Прыжки. Встречная эстафета.  |
| 91 |  | **04.05** |  | ТБ Прыжки. Равномерный бег 3-6мин.  |
| 92 |  | **07.05** |  | ТБ. Прыжки. Равномерный бег 3-6мин. |
| 93 |  | **11.05** |  | ТБ. Прыжки. Равномерный бег 3-6мин. |
| 94 |  | **14.05** |  | ТБ. Бег 1000м без учета времени  |
| 95 |  | **17.05** |  | ТБ. Метание в цель. Бег 1000м без учета времени  |
| 96 |  | **18.05** |  | ТБ. Метание в цель. Круговая эстафета  |
| 97 |  | **21.05** |  | ТБ. Метание на дальность.  |
| 98 |  | **24.05** |  | ТБ. Метание на дальность. |
| 99 |  | **25.05**  |  | ТБ. Метание мяча на дальность |