

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **План** | **факт** |
| **Раздел: Подвижные игры (26ч.)** | | | | |
| 1 |  | 02.09 |  | 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 |  | 09.09 |  | 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 |  | 16.09 |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 8 |  | 18.09 |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 9 |  | 21.09 |  | ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков |
| 10 |  | 23.09 |  | 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 |  | 30.09 |  | 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 |  | 07.10 |  | 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 |  | 14.10 |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 20 |  | 16.10 |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 21 |  | 19.10 |  | ТБ. Подвижные игры со скакалкой |
| 22 |  | 21.10 |  | 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 |  | 28.10 |  | 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 |  | 11.11 |  | ТБ**.** Организующие команды и приемы. Упоры, седы |
| 29 |  | 13.11 |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка. |
| 30 |  | 16.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения |
| 31 |  | 18.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения |
| 32 |  | 20.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения |
| 33 |  | 23.11 |  | ТБ. Висы и упоры |
| 34 |  | 25.11 |  | ТБ. Висы и упоры |
| 35 |  | 27.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 36 |  | 30.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 37 |  | 02.12 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 38 |  | 04.12 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 39 |  | 07.12 |  | ТБ. Лазание |
| 40 |  | 09.12 |  | ТБ. Лазание |
| 41 |  | 11.12 |  | ТБ. Лазание |
| 42 |  | 14.12 |  | ТБ. Лазание |
| 43 |  | 16.12 |  | ТБ. Лазание |
| 44 |  | 18.12 |  | ТБ. Лазание |
| 45 |  | 21.12 |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 46 |  | 23.12 |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 47 |  | 25.12 |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 48 |  | 28.12 |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 49 |  | 30.12 |  | 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 |  | 13.01 |  | 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 |  | 20.01 |  | 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 |  | 27.01 |  | 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 |  | 03.02 |  | 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 |  | 10.02 |  | 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 |  | 17.02 |  | 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 |  | 03.03 |  | ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг |
| 70 |  | 05.03 |  | ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг |
| 71 |  | 10.03 |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 72 |  | 12.03 |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 73 |  | 15.03 |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков |
| 74 |  | 17.03 |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 75 |  | 19.03 |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 76 |  | 29.03 |  | ТБ. Преодоление простых препятствий |
| 77 |  | 31.03 |  | 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 |  | 07.04 |  | 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 |  | 14.04 |  | 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 |  | 21.04 |  | ТБ. Высокий старт. Челночный бег 4х9м. |
| 87 |  | 23.04 |  | ТБ. Высокий старт. Челночный бег 3х10м |
| 88 |  | 26.04 |  | ТБ Повторный бег 2х30м. Прыжки |
| 89 |  | 28.04 |  | ТБ. Бег 30м. Прыжки. |
| 90 |  | 30.04 |  | ТБ Прыжки. Встречная эстафета. |
| 91 |  | 05.05 |  | ТБ Прыжки. Равномерный бег 3-6мин. |
| 92 |  | 07.05 |  | ТБ. Прыжки. Равномерный бег 3-6мин. |
| 93 |  | 12.05 |  | 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 |  | 19.05 |  | ТБ. Метание в цель. Круговая эстафета |
| 97 |  | 21.05 |  | ТБ. Метание на дальность. |
| 98 |  | 24.05 |  | ТБ. Метание на дальность. |
| 99 |  |  |  | ТБ. Метание мяча на дальность |