

## Календарно-тематическое планирование для обучающихся

### 1 класса на 2021-2022 учебный год

№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Двигательный режим. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	О. С. Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Размыкание на поднятые руки в стороны. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному на указанный ориентир <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3		ОРУ без предметов	1		
4		Ходьба быстрым шагом	1		
5		Ходьба с преодолением препятствий	1		
6		Бег с высокого старта	1		
7		Бег с изменением направления	1		
8	Легкая атлетика	Бег 250м.	1		
9		Бег 500 м.	1		
10		Бег до 1000 м.	1		
11		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние	1		
12		Прыжки в длину с разбега	1		
13		Прыжки через скакалку	1		
14		Метание малого мяча в цель	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча на дальность	1		
17		Метание малого мяча на дальность	1		
18		Многоскоки	1		
19		Многоскоки	1		
20		Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
21		Экспресс-тест: бег в течение 2 мин.	1		
22		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
23		Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал)	1		
24		Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа (девочки)	1		
25		Челночный бег 3x10 м	1		
26		Подвижные игры	1		
27		Эстафеты, развитие двигательных качеств	1		
28	Основы знаний	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Приемы закаливания. Инструктаж по т/б	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты переступанием. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Акробатические упражнения:</u> Группировка; перекувырки в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1		
31		Кувырок вперед	1		
32		Кувырок в сторону	1		

33		Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
34		Из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев	1		
35		<u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке)	1		
36		Ходьба по гимнастической скамейке	1		
37		Перешагивание через предметы и их переноска	1		
38		Повороты на 90 <sup>0</sup> - 180 <sup>0</sup>	1		
39		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
40		<u>Лазание и перелазание:</u> лазание по гимнастической стенке	1		
41		По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	1		
42		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1		
43		Перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	1		
44		Висы и упоры: Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в висе спиной к гимн. стенке	1		
45		Поднимание согнутых ног в висе на гимн. стенке.	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры.	1		
48		Развитие двигательных качеств.	1		
49	Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Формирование правильной осанки. Инструктаж по т/б.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении. Бег с изменением скорости, направления <b>(в процессе каждого урока).</b>	1		
51	Баскетбол	Стойка баскетболиста	1		
52		Ведение мяча на месте	1		
53		Ведение мяча на месте	1		
54		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
55		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
56		Ведение мяча в движении	1		
57		Ведение мяча в движении	1		
58		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
59		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
60		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
61		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
62		Передача мяча правой, левой рукой	1		
63		Передача мяча правой, левой рукой	1		
64		Передача мяча из-за головы	1		
65		Передача мяча из- за головы	1		
66		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1		
67		Передача мяча двумя руками от груди с	1		

		отскоком от пола			
68		Броски после двойного шага с места	1		
№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
69		Броски после двойного шага с места	1		
70		Баскетбольная эстафета	1		
71		Подвижные игры	1		
72		Круговая тренировка	1		
73		Подвижные игры	1		
74		Эстафеты	1		
75		Развитие двигательных качеств	1		
76	Основы знаний	Значение физических упражнений для здоровья человека. Воспитание двигательных способностей. Инструктаж по т/б.	1		
77	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении, упражнения для формирования осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с равномерной скоростью <b>(в процессе каждого урока).</b>	1		
78	Легкая атлетика	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1		
79		Метание малого мяча в цель	1		
80		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
81		Многоскоки	1		
82		Многоскоки (зачет)	1		
83		Челночный бег 3x10 м	1		
84		Челночный бег 3x10 м	1		
85		Прыжки через скакалку	1		
86		Тест	1		
87		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
88		Экспресс тесты: подтягивание (зачет)	1		
89		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
91		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
92		Бег 250 м. (зачет)	1		
93		Бег 500 м. (зачет)	1		
94		Бег 800 м.	1		
95		Бег до 1000 м.	1		
96		Метание малого мяча на дальность.	1		
97		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
98		Подвижные игры.	1		
99		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 2 класса на  
2021-2022 учебный год

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. ОРУ на осанку. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов. СБУ. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м.	1		
10		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 2' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку	1		
20		Челночный бег 3x10 м	1		

21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
24		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба с перешагиванием через гимнастические скамейки, медленный бег. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов <b>(в процессе каждого урока).</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1		
31		Кувырок в сторону	1		
32		Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		
33		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
34		Кувырок назад. Акробатические упражнения (зачет)	1		
35		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках, приставными шагами	1		
37		Повороты на носках и одной ноге	1		
38		Приседания, выпады (зачет)	1		
39		<u>Лазанье и перелезание.</u> Лазанье по гимнастической наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя.	1		
40		Лазанье по гимнастической наклонной скамейке на коленях и	1		

		лежа на животе, подтягиваясь руками.			
41		Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастические скамейки (зачет)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
42		<i>Опорный прыжок.</i> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
43		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
44		<i>Висы и упоры.</i> Упражнения в висе стоя и висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках.	1		
45		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Составление режима дня. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Команды: «На два, четыре шага разомкнись!» ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения <b>(в процессе каждого урока).</b>	1		
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
52		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
55		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
57		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
61	<u>Баскетбол</u>	Стойка баскетболиста. Способы перемещения	1		
62		Ведение мяча на месте	1		
63		Ведение мяча на месте	1		

64		Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1		
65		Ведение мяча в движении правой, левой рукой (зачет)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
66		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
67		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
68		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
69		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
70		Передача мяча двумя руками от груди(зачет)	1		
71		Передача мяча от плеча(зачет)	1		
72		Передача мяча двумя руками из-за головы(зачет)	1		
73		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол(зачет)	1		
74		Передача и ловля мяча в движении	1		
75		Передача и ловля мяча в движении	1		
76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры.	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. ОРУ без предметов, на осанку, с предметами. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением направления по сигналу. СБУ <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
82		Ведение попеременно правой, левой рукой (зачет)	1		
83		Передачи мяча в парах на месте. Броски в кольцо	1		
84	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
85		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
86		Многоскоки	1		
87		Многоскоки (зачет)	1		
88		Челночный бег 3x10 м	1		

89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места ( зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание. ( зачет)	1		
91		Тест	1		
92		Экспресс тесты: бег в течение 2'. ( зачет)	1		
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. ( зачет)	1		
94		Бег с высокого старта 60 м. ( зачет)	1		
95		Бег 250 м. ( зачет)	1		
96		Бег 500 м. ( зачет)	1		
97		Бег 800 м. ( зачет)	1		
98		Бег 1000 м. ( зачет)	1		
99		Бег до 1500 м.	1		
100		Метание малого мяча на дальность.	1		
101		Метание малого мяча на дальность. ( зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1		

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 3 класса на  
2021-2022 учебный год

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 3' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку	1		
20		Челночный бег 3x10 м	1		
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
24		Прием мяча двумя руками снизу над	1		

		собой			
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
28	Основы знаний	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1		
31		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
32		Кувырок назад	1		
33		стойка на лопатках	1		
34		«Мост» из положения лежа на спине	1		
35		Комбинация из упражнений. (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге.	1		
37		Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед. (зачет)	1		
38		<u>Лазанье и перелазание</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1		
39		Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; перелазание через бревно, коня. (зачет)	1		
40		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
41		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
42		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1		

43		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт.
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (зачет)	1		
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
61		Пионербол	1		
62	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в беге.	1		
63		Попеременное ведение правой, левой рукой	1		
64		Попеременное ведение правой, левой рукой (зачет)	1		
65		Передачи мяча двумя руками от груди. (зачет)	1		
66		Передачи мяча двумя руками от головы. (зачет)	1		
67		Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол. (зачет)	1		

68		Передача мяча от плеча( зачет)	1		
69		Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.	1		
70		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
71		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения ( зачет)	1		
72		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1		
73		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением ( зачет)	1		
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
75		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры.	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1		
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол)	1		
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением) ( зачет)	1		
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель ( зачет)	1		
87		Многоскоки	1		
88		Многоскоки ( зачет)	1		
89		Челночный бег 3x10 м	1		
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места ( зачет)	1		
91		Экспресс тесты: подтягивание. ( зачет)	1		
92		Тест	1		
93		Экспресс тесты: бег в течение 3' ( зачет)	1		

94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
95		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
96		Бег 250 м. (зачет)	1		
97		Бег 500 м. (зачет)	1		
98		Бег 800 м. (зачет)	1		
99		Бег 1000 м. (зачет)	1		
100		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 4 класса  
на 2021-2022 учебный год

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Твой организм (основные части тела, внутренние органы, скелет, мышцы). Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. <b>СБУ(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта( зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта( зачет)	1		
5		Бег 250 м. ( зачет)	1		
6		Бег 500 м. ( зачет)	1		
7		Бег 800 м. ( зачет)	1		
8		Бег 1000 м. ( зачет)	1		
9		Бег 1500 м.(2000 м. без учета времени)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега( зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 4'( зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места( зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание ( зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель( зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) ( зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку за 1 мин. ( зачет)	1		
20		Челночный бег 3x10 м	1		
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой( зачет)	1		
24		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой( зачет)	1		
26		Передачи мяча двумя руками в парах	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	Физическая нагрузка и её влияние на	1		

		повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по технике безопасности.			
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, строевые приемы. Бег по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1		
31		Кувырок назад	1		
32		Стойка на лопатках	1		
33		«Мост» с помощью или у стены	1		
34		Комбинация из упражнений ( <u>зачет</u> )	1		
35		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад	1		
36		Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.	1		
37		Комбинация упражнений в равновесии( <u>зачет</u> )	1		
38		<u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козь, козел в ширину, h –90-100 см)	1		
39		вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1		
40		вскок в упор присев и соскок прогнувшись ( <u>зачет</u> )	1		
41		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в вися на перекладине; в вися поднимание прямых и согнутых ног.	1		
42		Подтягивание в вися лежа на низкой (высокой) перекладине. ( <u>зачет</u> )	1		
43		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой( <u>зачет</u> )	1		
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. ( <u>зачет</u> )	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества. Инструктаж по технике безопасности	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении, с поворотом, строевые приемы Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением скорости, направления по сигналу.	1		

<b>(в процессе каждого урока)</b>					
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(зачет)	1		
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах(зачет)	1		
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах(зачет)	1		
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
61		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
62		Пионербол	1		
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
64		Ведение мяча в движении(зачет)	1		
65		Попеременное ведение правой и левой рукой	1		
66		Попеременное ведение правой и левой рукой (зачет)	1		
67		Передачи мяча двумя руками от груди (зачет)	1		
68		Передачи мяча двумя руками от головы (зачет)	1		
69		Передача мяча двумя руками от груди с ударом об пол (зачет)	1		
70		Передача мяча от плеча (зачет)	1		
71		Передача мяча в движении двумя руками от груди без ведения (зачет)	1		
72		Передачи мяча в движении с ведением (зачет)	1		
73		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1		
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1		
75		Броски в кольцо	1		
76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на здоровье человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения,	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги.	1		

	развитие двигательных качеств	Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов, равномерный. СБУ. <b>(в процессе каждого урока)</b>			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1		
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол, от плеча)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением)	1		
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
87		Многоскоки	1		
88		Многоскоки (зачет)	1		
89		Низкий старт. Челночный бег 3x10 м	1		
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
92		Тест	1		
93		Экспресс тесты: бег в течение 4 (зачет)	1		
94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
95		Бег 60 м. с высокого старта (зачет)	1		
96		Бег 250 м. (зачет)	1		
97		Бег 500 м. (зачет)	1		
98		Бег 800 м. (зачет)	1		
99		Бег 1000 м. (зачет)	1		
100		Бег до 1500 м (2000 м. без учета времени) (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1		