|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Дата** | |
| **План** | **факт** |
|  |  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. |  |  |
| 2 | 1 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета |  |  |
| 3 | 1 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 4 | 1 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол» |  |  |
| 5 | 1 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол» |  |  |
| 6 | 1 | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний» |  |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» |  |  |
| 8 | 1 | Прыжок в длину с места на результат |  |  |
| 9 | 1 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы» |  |  |
| 10 | 1 | Челночный бег 3х10 м на результат |  |  |
| 11 | 1 | Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Вызов номеров» |  |  |
| 12 | 1 | Метание набивного мяча на дальность |  |  |
|  |  | **Подвижные игры** |  |  |
| 13 | 1 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 14 | 1 | Игра «Белые медведи». |  |  |
| 15 | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 16 | 1 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание |  |  |
| 17 | 1 | Элементы игры «Пионербол» |  |  |
| 18 | 1 | Игра «Пятнашки» |  |  |
| 19 | 1 | Игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 20 | 1 | Игра «Пустое место» |  |  |
| 21 | 1 | Игра «Метко в цель» |  |  |
| 22 | 1 | Эстафеты с мячом |  |  |
| 23 | 1 | Эстафеты с обручем |  |  |
| 24 | 1 | Игра «Перестрелка» |  |  |
| 25 | 1 | Игра «Белые медведи» |  |  |
| 26 | 1 | Эстафеты с предметами |  |  |
| 27 | 1 | Игра «Второй лишний» |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |
| 28 | 1 | ТБ на уроках физической культуры |  |  |
| 29 | 1 | История ФК и спорта через историю семьи |  |  |
| 30 | 1 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка |  |  |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
| 31 | 1 | Составление режима дня |  |  |
| 32 | 1 | Правильная осанка |  |  |
| 33 | 1 | Физическое развитие |  |  |
|  |  | **Гимнастика**  **с основами акробатики** |  |  |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ |  |  |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты |  |  |
| 36 | 1 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» |  |  |
| 37 | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» |  |  |
| 38 | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» |  |  |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя |  |  |
| 40 | 1 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса |  |  |
| 41 | 1 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук |  |  |
| 42 | 1 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» |  |  |
| 43 | 1 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» |  |  |
| 44 | 1 | Преодоление полосы препятствий |  |  |
| 45 | 1 | Произвольное преодоление простых препятствий |  |  |
| 46 | 1 | Преодоление полосы препятствий |  |  |
| 47 | 1 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» |  |  |
| 48 | 1 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» |  |  |
|  |  | **Лыжные гонки** |  |  |
| 49 | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки |  |  |
| 50 | 1 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок |  |  |
| 51 | 1 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок |  |  |
| 52 | 1 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок |  |  |
| 53-54 | 2 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками |  |  |
| 55-56 | 2 | Передвижение на лыжах  скользящим шагом с палками |  |  |
| 57 | 1 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» |  |  |
| 58 | 1 | Игра «Чьи лыжи быстрее» |  |  |
| 59 | 1 | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |
| 60 | 1 | Эстафеты на лыжах |  |  |
| 61 | 1 | Подъемы и спуски под уклон |  |  |
| 62 | 1 | Передвижение на лыжах до 1 км |  |  |
| 63 | 1 | Игра «Охотники и утки на лыжах» |  |  |
| 64 | 1 | Игра «Дружные пары» |  |  |
| 65 | 1 | Передвижение на лыжах до 1 км |  |  |
| 66 | 1 | Подъемы и спуски под уклон |  |  |
| 67 | 1 | Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке |  |  |
| 68 | 1 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |
| 69 | 1 | Эстафеты на лыжах |  |  |
|  |  | **Подвижные игры** |  |  |
| 70 | 1 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
| 71 | 1 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» |  |  |
| 72 | 1 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» |  |  |
| 73 | 1 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» |  |  |
| 74 | 1 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» |  |  |
| 75-76 | 2 | Передача мяча снизу, от груди |  |  |
| 77 | 1 | Передача мяча снизу, от груди |  |  |
| 78 | 1 | Эстафеты с мячом |  |  |
| 79 | 1 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» |  |  |
| 80 | 1 | Ведение мяча на месте.  «Игра «Мяч по кругу» |  |  |
| 81 | 1 | Ведение мяча в шаге.  «Игра «Мяч под ногами» |  |  |
| 82 | 1 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом |  |  |
| 83-84 | 2 | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» |  |  |
| 85 | 1 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» |  |  |
| 86 | 1 | Эстафеты с мячом |  |  |
| 87 | 1 | Эстафета со скакалкой |  |  |
| 88 | 1 | Эстафеты с обручем |  |  |
| 89-90 | 2 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» |  |  |
| 91 | 1 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» |  |  |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| 92 | 1 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки |  |  |
| 93 | 1 | Физкультминутка на уроке |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 94 | 1 | Бег до 3 мин |  |  |
| 95 | 1 | Эстафеты |  |  |
| 96 | 1 | Челночный бег 3х10 м |  |  |
| 97 | 1 | Бег с ускорением от 30 до 60 м |  |  |
| 98 | 1 | Бег до 3 мин |  |  |
| 99 | 1 | Прыжки с высоты до 40 см |  |  |
| 100 | 1 | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой) |  |  |
| 101 | 1 | 6-минутный бег с учетом времени |  |  |
| 102 | 1 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность |  |  |