

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1.	Обще-развивающие упражнения	Т.Б. Вводный. Строевые упражнения	1	02.09	
2.		Т.Б. Строевые упражнения	1	05.09	
3.		Т. Б. Подвижные игры	1	07.09	
4.		Т.Б. Ходьба и бег. Ловля мяча	1	09.09	
5.		Т.Б. Ходьба и бег. Ловля мяча	1	12.09	
6.		Т. Б. Подвижные игры	1	14.09	
7.		Т.Б. Ходьба и бег. Ловля мяча	1	16.09	
8.		Т.Б. Ходьба и бег. Ловля мяча	1	19.09	
9.		Т. Б. Подвижные игры с элементами ловли мяча	1	21.09	
10.		Т.Б. ОРУ. Подвижные игры с сочетанием бега. "Встречная эстафета"	1	23.09	
11.		Т.Б. ОРУ. Подвижные игры с сочетанием бега. "10 передач", "Цепочка"	1	26.09	
12.		Т.Б. ОРУ. Подвижные игры с сочетанием бега. "Вызов номеров", "Круговая эстафета"	1	28.09	
13.		Т.Б. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Игры на внимание "Запрет движению"	1	30.09	
14.		ОРУ. Метание малого мяча. Игры с элементами метания "Цель"	1	03.10	
15.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Два Мороза", "Пятнашки", "Метко в цель!"	1	05.10	
16.		Прыжки приставными шагами. ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижные игры с элементами метаний	1	07.10	
17.		Прыжки приставными шагами. ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижные игры с элементами метаний "Метко в цель!", "Точный	1	10.10	

		расчет!			
18.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Два Мороза", "Пятнашки", "Метко в цель!". Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей	1	12.10	
19.		Бег противоходом. "Змейка", Прыжки приставными шагами. ОРУ (48 счетов).Броски и ловля малых и средних мячей. Бег с изменением направления. Подвижные игры с элементами метаний	1	14.10	
20.		Бег противоходом. "Змейка", Прыжки приставными шагами. ОРУ (48 счетов).Броски и ловля малых и средних мячей. Бег с изменением направления. Игры "Попади в обруч", "Встречная эстафета"	1	17.10	
21.		Подвижные игры на совершенствование навыков метаний малого мяча "Метко в цель!", "Цепочка", Перестрелка". Челночный бег 4*9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	1	19.10	
22.		Бег с изменением направления. ОРУ (48 счетов).Броски и ловля малых и средних мячей. Подвижные игры с элементами метаний "Попади в обруч", "Встречная эстафета". Развитие координации	1	21.10	
23.	<b>2 четверть</b>	Бег с изменением направления. ОРУ (48 счетов).Броски и ловля малых и средних мячей. Подвижные игры с элементами метаний. Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе	1	31.10	
24.		Подвижные игры на совершенствование навыков метаний малого мяча "Метко в цель!", "Цепочка", Перестрелка". Комбинированная эстафета с элементами бега, бросков и ловли мяча	1	02.11	
25.		Правила выполнения упражнений на тренажёрах. ОРУ (48 счетов). Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, подтягивание в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре	1	07.11	
26.		Правила выполнения упражнений на тренажёрах. ОРУ (48 счетов). Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке. П/игра "Перестрелка". Развитие силовых и скоростных качеств	1	09.11	
27.		Подвижные игры на совершенствование навыков метаний малого мяча "Метко в цель!", "Цепочка", Перестрелка". Комбинированная эстафета с элементами бега, бросков и ловли мяча	1	11.11	
28.		Передвижение в стойке баскетболиста. ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча одной рукой на месте. П/ игра "Карусель". Группировка, перекаты в группировке. Круговая	1	14.11	

		тренировка			
29.		Передвижение в стойке баскетболиста. ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча одной руков на месте. П/ игра "Карусель в паре". Группировка, перекаты в группировке. Передвижения в упоре	1	16.11	
30.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Два Мороза", "К своим флажкам", метаний на точность "Метко в цель!", "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	18.11	
31.		Передвижение в стойке баскетболиста. ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча одной руков на месте. П/ игра "Карусель в паре". Группировка, перекаты в группировке. Развитие силовых способностей	1	21.11	
32.		Передвижение в стойке баскетболиста. ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча в ходьбе и беге. П/ игра "Карусель в паре", "Достань мяч". Круговая тренировка - 1 комплекс упражнений	1	23.11	
33.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Два Мороза", "К своим флажкам", метаний на точность "Метко в цель!", "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	25.11	
34.		ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча одной рукой в ходьбе и беге. Ловля и передача 2 руками от груди. П/ игра "Играй, играй мяч не теряй!", "Достань мяч!"	1	28.11	
35.		ОРУ (48 счетов). Ведение б/б мяча одной рукой в ходьбе и беге. Ловля и передача 2 руками от груди. П/ игра "Играй, играй мяч не теряй!", "Достань мяч!". Группировка, перекаты в группировке	1	30.11	
36.		Подвижные игры на совершенствование навыков ведения мяча "День и ночь", ловли и передачи мяча "Быстрая передача!", метаний на точность "Метко в цель", "Перестрелка"	1	02.12	
37.		ОРУ с б/б мячами. Ведение б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления. Ловля и передача 2 руками от груди в передвижении приставными шагами. П/игра "Играй, играй мяч не теряй"	1	05.12	
38.		ОРУ с б/б мячами. Ведение б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления. Ловля и передача 2 руками от груди в передвижении приставными шагами. П/игра "Играй, играй мяч не теряй"	1	07.12	
39.		Подвижные игры на совершенствование навыков ведения мяча "День и ночь", эстафета "От стойки к стойке!", ловля и передача мяча "Мяч среднему", метаний на точность "Метко в цель" 0	1	09.12	

40.		ОРУ с б/б мячами. Ведение б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления. Ловля и передача 2 руками от груди в передвижении приставными шагами.П/игра "Играй, играй мяч не теряй"	1	12.12	
41.		ОРУ с б/б мячами. Ведение б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления. Ловля и передача 2 руками от груди в передвижении приставными шагами. Комбинированная эстафета	1	14.12	
42.		Подвижные игры на совершенствование навыков ведения мяча: эстафета "От стойки к стойке!", ловля и передача мяча "Мяч среднему", метаний на точность "Метко в цель". "Перестрелка"	1	16.12	
43.		ОРУ с б/б мячами. . Бросок мяча в кольцо (высота 220 Сочетание ведения б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления, ловли и передачи мяча от груди	1	19.12	
44.		ОРУ с б/б мячами. . Бросок мяча в кольцо (высота 220 Сочетание ведения б/б мяча в ходьбе и беге с изменением направления, ловли и передачи мяча от груди. Комбинированная эстафета	1	21.12	
45.		Подвижные игры на совершенствование навыков ведения мяча "Комбинированная эстафета", метаний на точность "Метко в цель", "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	23.12	
46.		ОРУ в движении. "Прогулка по лесу". Подвижные игры с ведением мяча "Охотники и утки", "Рыбаки и рыбки". Полоса препятствий "Экстрим" (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание)	1	22.12	
47.		ОРУ в движении. "Прогулка по лесу". Подвижные игры с ведением мяча "Охотники и утки", "Рыбаки и рыбки". Полоса препятствий "Экстрим" (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание)	1	24.12	
48.		Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие силовых и координационных способностей	1	26.12	
49.		Меры техники безопасности. . ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей" Перекаты в группировке из различных исход. положений	1	28.12	
50.		ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей"Перекаты в в группировке из различных исходных положений	1	30.12	
51.	<b>3 четверть</b>	ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей" Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	16.01	

52.		ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей" Перекаты в группировке. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	18.01	
53.		ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей по кругу" Перекаты в в группировке из различных исходных положений	1	20.01	
54.		Подвижные игры с мячами "Точный расчет" (волейбол). Кто дальше бросит? (б/б). "Метко в цель" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	23.01	
55.		ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей по кругу" Перекаты в в группировке из различных исходных положений	1	25.01	
56.		ОРУ в движении. Передача и ловля б/б мяча "Цепочка", "Передал-садись!" Ведение б/б мяча "Гонка мячей по кругу" Перекаты в в группировке. Развитие координационных способностей	1	27.01	
57.		Подвижные игры с мячами "Точный расчет" (волейбол). Кто дальше бросит? (б/б). "Метко в цель" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	30.01	
58.		Ритмическая гимнастика. Передача и ловля б/б мяча "Мяч среднему", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Достань мяч в парах", "На чемпиона!" Простейшие висы и упоры на перекладине	1	01.02	
59.		Ритмическая гимнастика. Передача и ловля б/б мяча "Мяч среднему", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Достань мяч в парах", "На чемпиона!" Простейшие висы и упоры на перекладине	1	03.02	
60.		Подвижные игры с мячами "Снайперы" (волейбол). Кто точно бросит? (б/б). "Метко в цель" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	06.02	
61.		Передача и ловля б/б мяча "Мяч среднему", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Достань мяч в парах", "На чемпиона!" Простейшие висы и упоры на наклонной перекладине	1	08.02	
62.		Передача и ловля б/б мяча "Мяч среднему", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Достань мяч в парах", "На чемпиона!" Простейшие висы и упоры на наклонной перекладине	1	10.02	

63.		Подвижные игры с мячами "Снайперы" (волейбол). Кто точно бросит? (б/б). "Метко в цель" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	13.02	
64.		Передача и ловля б/б мяча "А ну-ка отними!", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Салки в парах", "Охотники и утки" Бросок б/б мяча в кольцо "Мяч в корзину" Круговая тренировка (№1)	1	15.02	
65.		Передача и ловля б/б мяча "А ну-ка отними!", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Салки в парах", "Охотники и утки" Бросок б/б мяча в кольцо "Мяч в корзину" Круговая тренировка (№1)	1	17.02	
66.		Подвижные игры с мячами "Снайперы" (волейбол). Кто точно бросит? (б/б). "Метко в цель" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	20.02	
67.		Передача и ловля б/б мяча "А ну-ка отними!", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Салки в парах", "Охотники и утки" Бросок б/б мяча в кольцо "Мяч в корзину" Круговая тренировка (№1)	1	22.02	
68.		Передача и ловля б/б мяча "А ну-ка отними!", "Передал-перебеги!" Ведение б/б мяча "Салки в парах", "Охотники и утки" Бросок б/б мяча в кольцо "Мяч в корзину" Круговая тренировка (№1)	1	27.02	
69.		Подвижные игры с мячами "Перестрелка"(волейбол) . "Мяч-капитану" (б/б). "Салки с бросками" (теннис). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей к дифференцированию	1	01.03	
70.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 2*2" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса препятствий №2. Развитие силовых способностей	1	03.03	
71.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 2*2" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса №2. Развитие координационных способностей	1	07.03	
72.		Подвижные игры с мячами "Волейбольная лапта"(волейбол) . "Мини-баскетбол 3*3" (б/б). "Салки с бросками" (теннис). Развитие скоростных и координационных способностей к дифференцированию	1	06.03	
73.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 3*3" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса препятствий №2. Развитие силовых способностей	1	10.03	

74.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 3*3" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса препятствий №2. Развитие силовых способностей	1	13.03	
75.		Подвижные игры с мячами "Волейбольная лапта"(волейбол) . "Мини-баскетбол 3*3" (б/б). "Салки с бросками" (теннис). Развитие скоростных и координационных способностей к дифференцированию	1	15.03	
76.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 4*4" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса препятствий №2. Развитие силовых способностей	1	17.03	
77.		Сочетание ведения, передачи и ловли, броска в кольцо б/б мяча "А ну-ка отними 4*4" "Комбинированная эстафета". Гимнастическая полоса препятствий №2. Развитие силовых способностей	1	20.03	
78.		Подвижные игры с мячами "Волейбольная лапта"(волейбол) . "Мини-баскетбол 3*3" (б/б). "Салки с бросками" (теннис). Развитие скоростных и координационных способностей к дифференцированию	1	22.03	
79.		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 5 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Специальные беговые упражнения. Передача и ловля малого мяча в парах	1	24.03	
80.	<b>4 четверть</b>	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 5 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Специальные беговые упражнения. Передача и ловля малого мяча в парах (8м)	1	03.04	
81.		Подвижные игры с элементами прыжков "Прыгающие воробышки", "По кочкам", "Салки в парах", с метанием в цель "Салки с бросками", "Перестрелка" Развитие скоростных способностей	1	05.04	
82.		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 6 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в движущую цель	1	07.04	
83.		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 6 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в движущую цель	1	10.04	
84.		Подвижные игры с элементами прыжков "Прыгающие воробышки", "По кочкам", "Салки в парах", с метанием в цель "Салки с бросками", "Перестрелка" Развитие скоростных способностей	1	12.04	

85.		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 6 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Подвижные игры "Удочка", "Салки с бросками", "10 передач"	1	14.04	
86.		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 6 минут. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. П/ игры "Удочка", "Салки с бросками", "10 передач". Развитие выносливости	1	17.04	
87.		Подвижные игры с элементами прыжков "Удочка", "По кочкам", "Салки в парах", с метанием в цель "Салки с бросками", "Перестрелка" Развитие скоростных и координационных способностей	1	19.04	
88.		ОРУ в движении. Бег 30 метров. Чередование бега и ходьбы до 6 минут.	1	21.04	
89.		ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонт. и вертикал. цели. (до 8-10 м). Ловля малого мяча. Повторный бег (до 20-30 м). П/игры с элементами метаний "Метко в цель", бега "Волк во рву"	1	24.04	
90.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Развитие координационных способностей "Два Мороза". Пятнашки", метаний "Метко в цель", "Точный расчет", "Салки с мячом"	1	26.04	
91.		ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонт. и вертикал. цели. (до 8-10 м). Ловля малого мяча. Повторный бег (до 20-30 м). П/игры с элементами метаний "Метко в цель", бега "Волк во рву"	1	28.04	
92.		ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонт. и вертикал. цели. (до 8-10 м). Ловля малого мяча. Повторный бег (до 20-30 м). П/игры с элементами метаний "Метко в цель", бега "Волк во рву"	1	03.05	
93.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Развитие координационных способностей "Два Мороза". Пятнашки", метаний "Метко в цель", "Точный расчет", "Салки с мячом"	1	05.05	
94.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	10.05	
95.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	12.05	
96.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная	1	15.05	



		эстафета", "Цепочка"			
97.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	17.05	
98.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	19.05	
99.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	22.05	
100.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Встречная эстафета", метаний на дальность и в цель "Дальний бросок", "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.05	
101.		ОРУ в движении. Повторный бег (до 20-30 м). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. П/игры "Встречная эстафета", "Цепочка"	1	26.05	
102.		Подвижные игры на совершенствование навыков бега "Встречная эстафета", метаний на дальность и в цель "Дальний бросок", "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1		