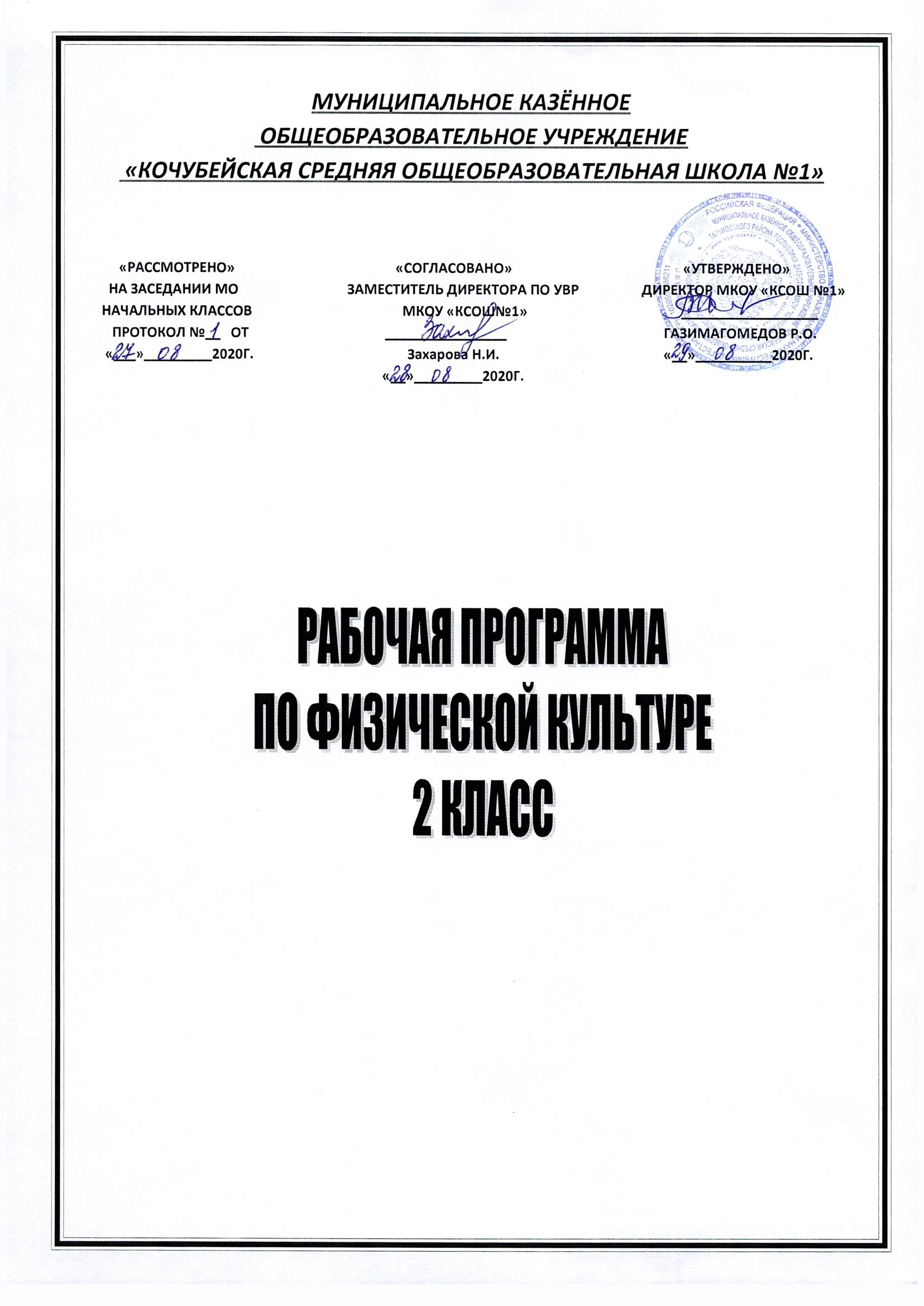
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | Дата |
|  | Знания о физической культуре |  |
| 1 | Организа­ционно-методиче­ские указа­ния |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта |  |
| 3 | Техника челночно­го бега |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 7 | Упражнения на координацию движений |  |
|  | Знания о физической культуре |  |
| 8 | Физические качества |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 13 | Подвижные игры |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 14 | Тестирование метания малого мяча на точность |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 15 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
| 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 18 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  |
| 19 | Тестирование виса на время |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 20 | Подвижная игра «Кот и мыши» |  |
|  | Знания о физической культуре |  |
| 21 | Режим дня |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 22 | Ловля и броски малого мяча в парах |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» |  |
| 24 | Подвижная игра «Осада города» |  |
| 25 | Броски и ловля мяча в парах |  |
|  | Знания о физической культуре |  |
| 26 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 27 | Ведение мяча |  |
| 28 | Упражнение с мячом |  |
| 29 | Упражнение с мячом |  |
| 30 | Подвижные игры |  |
| 31 | Подвижные игры |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 32 | Кувырок вперед |  |
| 33 | Кувырок вперед с трех шагов |  |
| 34 | Кувырок вперед с разбега |  |
| 35 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед |  |
| 36 | Стойка на лопатках, «мост» |  |
| 37 | Круговая тренировка |  |
| 38 | Стойка на голове |  |
| 39 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |  |
| 40 | Различные виды перелезаний |  |
| 41 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |  |
| 42 | Круговая тренировка |  |
| 43 | Прыжки в скакалку |  |
| 44 | Прыжки в скакалку в движении |  |
| 45 | Круговая тренировка |  |
| 46 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах |  |
| 47 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах |  |
| 48 | Комбинация на гимнастических кольцах |  |
| 49 | Вращение обруча |  |
| 50 | Варианты вращения обруча |  |
| 51 | Лазанье по канату и круговая тренировка |  |
| 52 | Круговая тренировка |  |
| 53 | Круговая тренировка |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 54 | Подвижная игра «Белочка-защитница» |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 55 | Преодоление полосы препятствий |  |
| 56 | Усложненная полоса препятствий |  |
| 57 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 58 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |  |
| 59 | Прыжок в высоту спиной вперед |  |
| 60 | Контрольный урок по прыжкам в высоту |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 61 | Броски и ловля мяча в парах |  |
| 62 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу» |  |
| 63 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу» |  |
| 64 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» |  |
| 65 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» |  |
| 66 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо |  |
| 67 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо |  |
| 68 | Эстафеты с мячом |  |
| 69 | Эстафеты с мячом |  |
| 70 | Упражнения и подвижные игры с мячом |  |
| 71 | Упражнения и подвижные игры с мячом |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 72 | Знакомство с мячами -хопами |  |
| 73 | Прыжки на мячах-хопах |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 74 | Круговая тренировка |  |
| 75 | Подвижные игры |  |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 77 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 78 | Бросок мяча через волейбольную сетку на точность |  |
| 79 | Бросок мяча через волейбольную сетку на точность |  |
| 80 | Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |
| 81 | Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 84 | Броски набивного мяча «от груди» |  |
| 85 | Броски набивного мяча из-за головы на дальность |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 86 | Тестирование виса на время |  |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность |  |
|  | Подвижные игры |  |
| 93 | Подвижные игры для зала |  |
| 94 | Подвижные игры для зала |  |
| 95 | Беговые упражнения |  |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |
| 97 | Тестирование челночного бега 3х10 м |  |
| 98 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность |  |
| 99 | Подвижная игра «Хвостики» |  |
| 100 | Подвижная игра «Воробьи - вороны» |  |
|  | Легкая атлетика |  |
| 101 | Бег на 1000 м |  |
| 102 | Подвижные игры |  |