

Приложение к рабочей программе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	02.09.2022	
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Особенности физической культуры разных народов.	1	06.09.2022	
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	07.09.2022	
4	Высокий старт; Развитие скоростных способностей (до 20м.)	1	09.09.2022	
5	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе	1	13.09.2022	
6	Ускорение из разных исходных положений	1	14.09.2022	
7	Прыжки в длину с разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	16.09.2022	
8	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30	1	20.09.2022	
9	Физ-ра как система разнообразных форм занятий физическими упр. по укреплению здоровья человека.	1	21.09.2022	
10	Прыжки в длину с разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	23.09.2022	
11	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	27.09.2022	
12	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	28.09.2022	
13	Челночный бег. Составление режима дня. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	30.09.2022	
14	Челночный бег. Составление режима дня. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1	04.10.2022	
15	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	05.10.2022	
16	Равномерный бег до 4 мин.	1	07.10.2022	
17	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	11.10.2022	
18	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	12.10.2022	
19	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	14.10.2022	
20	Равномерный бег до 4 мин.	1	18.10.2022	

21	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1	19.10.2022	
22	Подвижные игры разных народов.	1	21.10.2022	
23	Подвижные игры разных народов.	1	25.10.2022	
24	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	26.10.2022	
25	Инструктаж по охране труда.	1	28.10.2022	
26	<b>Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.</b>	1	08.11.2022	
27	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	09.11.2022	
28	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	11.11.2022	
29	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комбинация на бревне.	1	15.11.2022	
30	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	1	16.11.2022	
31	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	1	18.11.2022	
32	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1	22.11.2022	
33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1	23.11.2022	
34	Гим. комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	25.11.2022	
35	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,	1	29.11.2022	
36	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,	1	30.11.2022	
37	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1	02.12.2022	
38	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1	06.12.2022	
39	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1	07.12.2022	
40	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1	09.12.2022	
41	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1	13.12.2022	
42	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги,	1	14.12.2022	
43	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги,	1	16.12.2022	

44	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	20.12.2022	
45	Прыжки в глубину, по разметкам. Лазанье по канату;	1	21.12.2022	
46	Прыжки в глубину, по разметкам. Лазанье по канату;	1	23.12.2022	
47	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	27.12.2022	
48	<b>Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание.</b>	1	28.12.2022	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок;	1	30.12.2022	
50	Ступающий шаг без палок	1	10.01.2023	
51	Ступающий шаг с палками	1	11.01.2023	
52	Скользящий шаг без палок	1	13.01.2023	
53	Скользящий шаг с палками	1	17.01.2023	
54	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	18.01.2023	
55	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	20.01.2023	
56	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	24.01.2023	
57	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	25.01.2023	
58	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.01.2023	
59	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	31.01.2023	
60	Игры на лыжах; Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	01.02.2023	
61	Игры на лыжах; Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	03.02.2023	
62	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	07.02.2023	
63	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	08.02.2023	
64	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1	10.02.2023	
65	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	1	14.02.2023	
66	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1	15.02.2023	

67	Прыжковые упр.: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1	17.02.2023	
68	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;	1	21.02.2023	
69	Ведение мяча на месте и в движении (правой и левой рукой)	1	22.02.2023	
70	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	28.02.2023	
71	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении	1	01.03.2023	
72	Баскетбол: ведение мяча. Подбрасывание, подача мяча.	1	03.03.2023	
73	Баскетбол: ведение мяча.	1	07.03.2023	
74	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	10.03.2023	
75	Броски мяча в корзину.	1	14.03.2023	
76	Прием и передача мяча.	1	15.03.2023	
77	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	17.03.2023	
78	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	21.03.2023	
79	Инструктаж по охране труда.	1	22.03.2023	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	04.04.2023	
81	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	1	05.04.2023	
82	<b>Подвижные игры на материале волейбола.</b>	1	07.04.2023	
83	Подвижные игры на материале волейбола.	1	11.04.2023	
84	Техника безопасности в мини- футболе; правила игры;	1	12.04.2023	
85	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	14.04.2023	
86	Передачи в парах; Варианты остановки мяча	1	18.04.2023	
87	Удары по неподвижному мячу.	1	19.04.2023	
88	Удары по воротам.	1	21.04.2023	
89	Подвижные игры на материале футбола.	1	25.04.2023	

90	Подвижные игры на материале футбола.	1	26.04.2023	
91	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	28.04.2023	
92	Бег. упр.: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	02.05.2023	
93	Повторное выполнение беговых упр. с максим. скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	03.05.2023	
94	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	05.05.2023	
95	Метание малого мяча на дальность.	1	10.05.2023	
96	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1	12.05.2023	
97	Пробегание коротких отрезков из разных исходных полож.	1	16.05.2023	
98	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение.	1	17.05.2023	
99	Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1	19.05.2023	
100	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	23.05.2023	
101	Тестирование	1	24.05.2023	
102	Тестирование	1	26.05.2023	

Приложение к рабочей программе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	02.09.2022	
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	06.09.2022	
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	07.09.2022	
4	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	09.09.2022	
5	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	13.09.2022	
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	14.09.2022	
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	16.09.2022	
8	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	20.09.2022	
9	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	21.09.2022	
10	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	23.09.2022	
11	Бег на дистанцию до 400 м; Развития мышц туловища, развития основных физ. качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	27.09.2022	
12	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	28.09.2022	
13	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	30.09.2022	
14	Прыжки, бег, метания и броски.	1	04.10.2022	
15	Прыжки, бег, метания и броски.	1	05.10.2022	
16	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	07.10.2022	
17	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	11.10.2022	
18	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1	12.10.2022	
19	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	14.10.2022	

20	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	18.10.2022	
21	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений	1	19.10.2022	
22	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений	1	21.10.2022	
23	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	25.10.2022	
24	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	26.10.2022	
25	<b>Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.</b>	1	28.10.2022	
26	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;	1	08.11.2022	
27	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Развитие координации.	1	09.11.2022	
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	11.11.2022	
29	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой	1	15.11.2022	
30	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой	1	16.11.2022	
31	Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим. стенки и при передвижения.	1	18.11.2022	
32	Развитие координации: ходьба по гим. скамейке, низкому гим. бревну с меняющимся темпом и длиной шага	1	22.11.2022	
33	Ходьба с поворотами и приседаниями; упр. на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1	23.11.2022	
34	Упр. на расслабление отдельных мышечных групп.	1	25.11.2022	
35	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).	1	29.11.2022	
36	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	30.11.2022	
37	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	02.12.2022	
38	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	06.12.2022	
39	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку.	1	07.12.2022	
40	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	09.12.2022	

41	<b>Инструктаж по охране труда.</b>	1	13.12.2022	
42	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	14.12.2022	
43	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	16.12.2022	
44	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	20.12.2022	
45	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением	1	21.12.2022	
46	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1	23.12.2022	
47	Развитие силовых способностей	1	27.12.2022	
48	Развитие координации. Многоскоки.	1	28.12.2022	
49	<b>Инструктаж по охране труда</b>	1	30.12.2022	
50	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	10.01.2023	
51	Ступающий шаг без палок; Ступающий шаг с палками.	1	11.01.2023	
52	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками;	1	13.01.2023	
53	Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах	1	17.01.2023	
54	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	1	18.01.2023	
55	Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах	1	20.01.2023	
56	Подъём ступающим шагом;	1	24.01.2023	
57	Подъём ступающим шагом;	1	25.01.2023	
58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1	27.01.2023	
59	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	31.01.2023	
60	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	01.02.2023	
61	Игры на лыжах;	1	03.02.2023	
62	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	07.02.2023	

63	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	08.02.2023	
64	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	10.02.2023	
65	Броски мяча в корзину;	1	14.02.2023	
66	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	15.02.2023	
67	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	17.02.2023	
68	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	21.02.2023	
69	Приём и передача мяча.	1	22.02.2023	
70	Приём и передача мяча.	1	28.02.2023	
71	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	01.03.2023	
72	Подвижные игры на материале волейбола.	1	03.03.2023	
73	Подвижные игры на материале волейбола.	1	07.03.2023	
74	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	10.03.2023	
75	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	14.03.2023	
76	Остановка мяча; ведение мяча;	1	15.03.2023	
77	Подвижные игры на материале футбола.	1	17.03.2023	
78	Подвижные игры разных народов.	1	21.03.2023	
79	<b>Инструктаж по охране труда</b>	1	22.03.2023	
80	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	04.04.2023	
81	Прыжки, бег, метания и броски.	1	05.04.2023	
82	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1	07.04.2023	
83	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	11.04.2023	
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12.04.2023	
85	Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	14.04.2023	

86	Прыжки, бег, метания и броски	1	18.04.2023	
87	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	19.04.2023	
88	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	21.04.2023	
89	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	25.04.2023	
90	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	26.04.2023	
91	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	28.04.2023	
92	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	02.05.2023	
93	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	03.05.2023	
94	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	05.05.2023	
95	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	10.05.2023	
96	Бег на дистанцию до 400 м;	1	12.05.2023	
97	История плавания.	1	16.05.2023	
98	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	1	17.05.2023	
99	Подводящие упражнения плавания	1	19.05.2023	
100	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1	23.05.2023	
101	Тестирование.	1	24.05.2023	
102	Тестирование.	1	26.05.2023	

Приложение к рабочей программе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	02.09.2022	
2	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	05.09.2022	
3	Бег с мак. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.	1	07.09.2022	
4	Бег с мак. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.	1	09.09.2022	
5	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12.09.2022	
6	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	14.09.2022	
7	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	16.09.2022	
8	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости.	1	19.09.2022	
9	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости.	1	21.09.2022	
10	Метание: малого мяча на дальность.	1	23.09.2022	
11	Связь физ-ы с трудовой и военной деятельностью.	1	26.09.2022	
12	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	28.09.2022	
13	Бег на дистанции до 400 м. Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,	1	30.09.2022	
14	Связь физ-ры с трудовой и военной деятельностью.	1	03.10.2022	
15	Связь физ-ры с трудовой и военной деятельностью.	1	05.10.2022	
16	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	07.10.2022	
17	Равномерный 6-минутный бег.	1	10.10.2022	
18	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1	12.10.2022	
19	Прыжковые упражнения, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1	14.10.2022	

20	Равномерный 6-минутный бег.	1	17.10.2022	
21	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	19.10.2022	
22	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	21.10.2022	
23	Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	24.10.2022	
24	Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	26.10.2022	
25	Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	28.10.2022	
26	<b>Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.</b>	1	07.11.2022	
27	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	09.11.2022	
28	Упр. в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.	1	11.11.2022	
29	Упр. в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.	1	14.11.2022	
30	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	1	16.11.2022	
31	Акробатические комбинации.	1	18.11.2022	
32	Акробатические комбинации.	1	21.11.2022	
33	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1	23.11.2022	
34	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1	25.11.2022	
35	Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой.	1	28.11.2022	
36	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	1	30.11.2022	
37	Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1	02.12.2022	
38	Комбинация на бревне. Комплексы упр. для укрепления мышечного корсета.	1	05.12.2022	
39	Опорный прыжок с разбега через гим. козла.	1	07.12.2022	
40	Опорный прыжок с разбега через гим. козла.	1	09.12.2022	
41	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12.12.2022	

42	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Развитие силовых способностей.	1	14.12.2022	
43	Преодоление полосы препятствий. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	16.12.2022	
44	Инструктаж по охране труда.	1	19.12.2022	
45	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Многоскоки.	1	21.12.2022	
46	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.	1	23.12.2022	
47	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	26.12.2022	
48	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гим. стенке и наклонной гим. скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1	28.12.2022	
49	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1	30.12.2022	
50	<b>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок;</b>	1	09.01.2023	
51	Ступающий шаг без палок; Ступающий шаг с палками;	1	11.01.2023	
52	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	1	13.01.2023	
53	Подъем ступающим шагом; <b>Спуски в высокой стойке;</b>	1	16.01.2023	
54	Подъем «лесенкой»; Спуски в низкой стойке;	1	18.01.2023	
55	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	1	20.01.2023	
56	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	1	23.01.2023	
57	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	25.01.2023	
58	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1	27.01.2023	
59	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1	30.01.2023	
60	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1	01.02.2023	
61	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	03.02.2023	
62	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	06.02.2023	
63	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	08.02.2023	
64	Броски мяча в корзину;	1	10.02.2023	

65	Броски мяча в корзину;	1	13.02.2023	
66	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	15.02.2023	
67	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	17.02.2023	
68	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	20.02.2023	
69	Приём и передача мяча.	1	22.02.2023	
70	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	27.02.2023	
71	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	01.03.2023	
72	Подвижные игры на материале волейбола.	1	03.03.2023	
73	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	06.03.2023	
74	Остановка мяча; ведение мяча;	1	10.03.2023	
75	Подвижные игры на материале футбола.	1	13.03.2023	
76	Подвижные игры.	1	15.03.2023	
77	Подвижные игры разных народов.	1	17.03.2023	
78	Инструктаж по охране труда. Комплексы физ. упр. для утренней зарядки, физкультминуток	1	20.03.2023	
79	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	22.03.2023	
80	Челночный бег.	1	03.04.2023	
81	Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1	05.04.2023	
82	Метание: малого мяча на дальность.	1	07.04.2023	
83	Связь физ-ы с трудовой и военной деятельностью.	1	10.04.2023	
84	Метание: малого мяча в вертикальную цель и надальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12.04.2023	
85	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	14.04.2023	
86	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	17.04.2023	
87	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	1	19.04.2023	

88	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	1	21.04.2023	
89	Бег с макс. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.	1	24.04.2023	
90	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	26.04.2023	
91	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	28.04.2023	
92	Бег на дистанции до 400 м.	1	03.05.2023	
93	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	05.05.2023	
94	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	10.05.2023	
95	Подвижные игры.	1	12.05.2023	
96	Подвижные игры.	1	15.05.2023	
97	Инструктаж по технике безопасности. История плавания	1	17.05.2023	
98	Плавание: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания	1	19.05.2023	
99	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1	22.05.2023	
100	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1	24.05.2023	
101	Тестирование.	1	26.05.2023	
102	Тестирование	1	29.05.2023	