

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района  
Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом

решение от 31.08.2017.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН**

Директор ГБОУ № 696  
Приморского района Санкт-Петербурга  
приказ от 01.09.17 № 95-Д



(Н.П. Белоцкая)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
для 3 – 4 класса**

**ФГОС НОО**

Разработчик программы  
учитель

Оснач Юлия Владимировна

2017 - 2018 учебный год

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 и 4 класса разработана на основе АООП ГБОУ № 696, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физической культуры», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. Учтена стратегия развития ФК на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101 – р. Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

### **Возрастные особенности детей с ОНР и ТНР.**

Возрастные особенности детей с ОНР и ТНР. Под общим недоразвитием речи понимают различные сложные речевые расстройства, при которых у детей при нормальном слухе и интеллекте нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Вместе с тем в картине ОНР у разных детей имеются определённые индивидуальные особенности. Наряду с общей соматической ослабленностью таким детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется пониженной координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения двигательных действий. Наибольшие трудности выявляются при выполнении упражнений по словесной инструкции. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, повышенная раздражительность и обидчивость. Дети с ОНР и ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, ритмические движения под музыку, удары мяча об пол с попеременным чередованием. Также отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики, быстрая утомляемость, нарушение памяти и внимания. Обучение на уроках ФК представляет собой систему организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся.

Программа по ФК направлена на коррекцию физического развития детей младшего школьного возраста с ОНР и ТНР, реабилитацию двигательных функций организма. Учитывая эту особенность, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих целей и задач.

## **Цели обучения**

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- развитие и коррекция основных физических качеств и способностей.
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.
- формирование у обучающихся основ ЗОЖ, элементов закаливания и профилактики простудных заболеваний.
- овладение ОРУ умениями их использовать в режиме учебного дня и досуга.

## **Задачи обучения:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании
- обучение физическим упражнениям из легкой атлетики, гимнастики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

## **Содержание тем учебного курса**

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## **Способы физической деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* перекувырки в группировке, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижения и повороты на гимнастической скамейке, простые комбинации на скамейке.

### ***Легкая атлетика***

*Совершенствование легкоатлетических беговых упражнений:* бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; бег приставными шагами, бег на прямых ногах; подскоки с пятки на носок; бег спиной вперед.

*Прыжки* в высоту с места (за лентой), в длину с места.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Метание:* теннисного мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную и горизонтальную цель.

## **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движения типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплексы коррегирующих упражнений на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночника), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных условиях;
- проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий;
- обеспечение защиты и сохранения природы и окружающей среды во время активного отдыха и занятий ФК;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- организация самостоятельной деятельности с учётом безопасности, сохранности инвентаря и организации места занятий.

### **Предметные результаты:**

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- изложение фактов истории развития ФК в Древней Руси;
- развитие потребности в организации своей жизнедеятельности с учётом здоровьесберегающих технологий (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные секции, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки;
- представление о разновидностях физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные).

### **Планируемые результаты**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «закаливание», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, гибкость, выносливость);
- организовывать самостоятельно подвижные игры, соблюдать правила в профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

### **Характеристика цифровой отметки.**

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **1.Базовая часть.**

- основы знаний (история возникновения спортивных атрибутов, олимпийское движение в наши дни, символы олимпиады, приемы закаливания, способы самоконтроля).
- л/а упражнения (бег, прыжки, метание).
- гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, ОРУ с предметами и без них, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические комбинации).
- кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега, игровые задания на развитие выносливости).
- подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом «Школа мяча»).

#### **2. Вариативная часть.**

- подвижные игры

- игры с элементами баскетбола

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по ФК в 1-4 классах составлено в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала Лыжная подготовка заменяется подвижными играми. Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, а вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и игры с элементами баскетбола.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Программа по ФК 3 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Программа по ФК в 4 классе рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часа.

### Распределение учебного материала

#### 3 класс

| Вид программного материала.            | Количество часов (уроков) |
|--|---------------------------|
| <b>1. Базовая часть</b>                | <b>78</b>                 |
| Основы знаний о ФК                     | В процессе урока          |
| Легкая атлетика                        | 21                        |
| Кроссовая подготовка                   | 21                        |
| Гимнастика с элементами акробатики     | 18                        |
| Подвижные игры                         | 18                        |
| <b>2. Вариативная часть</b>            | <b>24</b>                 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                        |
| <b>ИТОГО:</b>                          | <b>102</b>                |

#### 4 класс

## **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. История олимпийских игр. Олимпийское движение в современном мире. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

## **Способы физкультурной деятельности**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* перекаты в группировке; мостик из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* повороты и передвижения на гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с места.

*Совершенствование легкоатлетических беговых упражнений:* бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; бег приставными шагами; подскоки с пятки на носок; бег спиной вперед, бег на прямых ногах.

*Метание:* теннисного мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную и горизонтальную цель.

*Кроссовая подготовка:* переменный бег; чередование ходьбы и бега; челночный бег с 1 и 2 кубиками; бег с преодолением препятствий.

## ***Подвижные игры***



На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночника), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Личностные результаты:**

- развитие у обучающихся мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою.

### **Предметные результаты:**

- изложение фактов истории развития ФК в Древней Руси. Олимпийское движение в современном мире;
- формирование знаний о значении здорового образа жизни для современного человека;
- формирование знаний о влиянии ФК на растущий организм (изменение ЧСС, объема легких).

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, а вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и игры с элементами баскетбола.

**Распределение учебного материала**  
**4 класс**

| Вид программного материала.            | Количество часов (уроков) |
|--|---------------------------|
| <b>1.Базовая часть</b>                 | <b>78</b>                 |
| Основы знаний о ФК                     | В процессе урока          |
| Легкая атлетика                        | 21                        |
| Кроссовая подготовка                   | 21                        |
| Гимнастика с элементами акробатики     | 18                        |
| Подвижные игры                         | 18                        |
| <b>2.Вариативная часть</b>             | <b>24</b>                 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                        |
| <b>ИТОГО:</b>                          | <b>102</b>                |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| №                                     | <i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>  | <i>Кол-во</i>                          | <i>Где находится</i>      |
|---------------------------------------|--|--|---------------------------|
| <b>Спортивное оборудование в зале</b> |  |  |                           |
|                                       | <p>Мячи резиновые различных видов и размеров,<br/> мячи набивные,<br/> скакалки, кольцобросс,<br/> спортивный комплекс- кузнечик,<br/> гимнастические маты,<br/> канат, баскетбольные кольца, волейбольная сетка,<br/> обручи различных видов и размеров,<br/> кегли,<br/> гантели,<br/> кубики,<br/> султанчики,<br/> дуги,<br/> стойки для прыжков,<br/> шведская стенка,<br/> гимнастические скамейки,<br/> ребристые доски и доски для выполнения упражнений на ограниченной плоскости,<br/> гимнастические палки,<br/> массажные коврики,<br/> оборудование,<br/> маски для подвижных игр и др.</p> | <p>По количеству учащихся в классе</p> |                           |
|                                       | <p><b>Спортивная площадка:</b><br/> Прыжковая яма с песком, турники,</p>   |  | <p>Спортивный стадион</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| волейбольная площадка, беговые дорожки с разметкой, тренажеры, футбольное поле с воротами, трибуны. |  |  |
|---|--|--|

### **Интернет ресурсы:**

Образовательные сайты для педагогов.

**Экранно- звуковые пособия:** аудиозаписи.

### **Правила поведения на уроках физкультуры.**

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и учителю на уроке, поддерживать товарище , имеющих слабые показатели, быть честным , дисциплинированным, активным.

### **Список литературы**

- Закон РФ «Об образовании (в последней редакции)». – М: Сфера, 2014.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы /авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: Просвещение, 2016 г.
- Методические рекомендации 1-4 классы. Уроки физической культуры./Матвеев А.П./ - М: Просвещение, 2014.
- Колганова Е.П. Спортивно-оздоровительная деятельность. – Учитель 2013г. ФГОС.
- Петрова Т.В., Ю.А. Копылов. Учебник по физической культуре «начальная школа». – М: Граф, 2012.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

| Дата   | № урока | Тема урока        | Тип урока   | Элементы содержания  | Планируемые результаты обучения   | Вид контроля |
|--------|---------|-------------------|-------------|--|---|--------------|
| 1      | 2       | 3                 | 4           | 5  | 6   | 7            |
| 01.09. | 1       | Ходьба и бег (5ч) | Вводный     | День знаний. Знакомство со спортивным залом. Ходьба по ориентирам. Игра малой подвижности(давай познакомимся!)   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)      | Текущий      |
| 05.09. | 2       |                   | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета ,старт и финиш.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)     | Текущий      |
| 06.09. | 3       |                   | Комплексный |  |   |              |
| 08.09. | 4       |                   | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Современная символика игр. Олимпийские игры : история возникновения. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)     | Текущий      |
| 12.09. | 5       |                   | Учетный     | Бег на результат (30, 50 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30, 50 м) | Текущий      |

|        |    |                                     |             |   |   |         |
|--------|----|-------------------------------------|-------------|---|---|---------|
| 13.09. | 6  | Прыжки (3 ч)                        | Комплексный | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты (со скамейки). Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке в длину с места и с высоты.                   | Текущий |
| 15.09. | 7  |                                     | Комплексный | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты. Игра «Лиса и куры» Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжках в длину и с высоты. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 19.09. | 8  |                                     | Комплексный | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места.                     | Текущий |
| 20.09. | 9  | Метание мяча (3 ч)                  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.     | Текущий |
| 22.09. | 10 |                                     | Комплексный | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.   |   |         |
| 26.09. | 11 |                                     | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Личная гигиена. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель      |         |
| 27.09. | 12 | Бег по пересеченной местности (14ч) | Комплексный | Бег ( <i>до 2 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег 30м, ходьба - 50м</i> ). Игра «Салки». Развитие выносливости.        | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 1-2 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу.            | Текущий |
| 29.09. | 13 |                                     | Комплексный | Измерение роста, веса, силы.  |   |         |
| 03.10. | 14 |                                     | Комплексный | Бег ( <i>2 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 30 м, ходьба - 50м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу                 |         |

|        |    |             |   |   |         |
|--------|----|-------------|---|---|---------|
| 04.10. | 15 | Комплексный | Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 50 м, ходьба — 80 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 2-3 мин); чередовать бег и ходьбу.                          | Текущий |
| 06.10. | 16 | Комплексный | Бег (2-3 мин). Преодоление препятствий. Переменный бег (3×50). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.                                | Уметь: бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью. | Текущий |
| 10.10. | 17 | Комплексный | Бег (2-3 мин). Преодоление препятствий. Переменный бег (3×50). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.                            |   |         |
| 11.10. | 18 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.  | Уметь: бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать бег и ходьбу.                               | Текущий |
| 13.10. | 19 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.  |   |         |
| 17.10. | 20 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.  |   |         |
| 28.10. | 21 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.  | Уметь: чередовать бег и ходьбу.   | Текущий |
| 20.10. | 22 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.  |   |         |
| 24.10. | 23 | Комплексный | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.  |   |         |



|        |    |  |             |  |   |  |
|--------|----|--|-------------|--|---|--|
| 25.10. | 24 |  | Комплексный | Бег ( <i>до 3 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 3 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу.  | Текущий                                    |
| 27.10. | 25 |  | Учетный     | Кросс ( <i>500 м</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. ОРУ в парах.   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 3-4 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без остановки |

|        |    |                                      |                           |  |   |         |
|--------|----|--------------------------------------|---------------------------|--|---|---------|
| 08.11. | 26 | Акробатика. Строевые упражнения (6ч) | Изучение нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно.               | Текущий |
| 10.11. | 27 |                                      | Комбинированный           | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |
| 14.11. | 28 |                                      | Комбинированный           | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы                         | Текущий |

|        |    |  |                   |   |  |                                      |
|--------|----|--|-------------------|---|--|--------------------------------------|
| 15.11. | 29 |  | Комбинированный   | последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей   | раздельно и в комбинации   |                                      |
| 17.11. | 30 |  | Совершенствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий                              |
| 21.11. | 31 |  | Учетный           | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники выполнения комбинации |

|        |    |                                 |             |   |   |         |
|--------|----|---------------------------------|-------------|---|---|---------|
| 22.11. | 32 | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине  | Текущий |
| 24.11  | 33 |                                 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине. | Текущий |
| 28.11. | 34 |                                 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине.   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине. | Текущий |
| 29.11. | 35 |                                 | Комплексный | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие силовых способностей  |   |         |

|        |    |  |  |   |   |         |
|--------|----|--|--|---|---|---------|
| 01.12. | 36 |  | Совершенствования                              | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине. | Текущий |
| 05.12. | 37 | Учетный                                | Подтягивания:<br>м.: 5-3-1р.;<br>д.: 16-11-6р. |   |   |         |
| 06.12. | 38 | Лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | Изучение нового материала                      | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба обычная и приставными шагами по скамейке. Игра «посадка картофеля. Развитие координационных способностей.   | Уметь: выполнять упражнения и задания на скамейке   | Текущий |

|        |    |  |                   |   |   |         |
|--------|----|--|-------------------|---|---|---------|
| 08.12. | 39 |  | Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять задания на гимнастической скамейке. | Текущий |
| 12.12. | 40 |  | Совершенствования |   |   |         |
| 13.12. | 41 |  | Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Удочка». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке             | Текущий |
| 15.12. | 42 |  | Комбинированный   |   |   |         |
| 19.12. | 43 |  | Комплексный       | Перестроения и бег «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке             | Текущий |

|        |    |                      |                   |   |   |         |
|--------|----|----------------------|-------------------|---|---|---------|
| 20.12. | 44 | Подвижные игры (18ч) | Комплексный       | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                     | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 22.12. | 45 |                      | Совершенствования |   |   |         |
| 26.12. | 46 |                      | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 27.12. | 47 |                      | Комплексный       |   |   |         |
| 12.01. | 48 |                      | Совершенствования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей            | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 16.01. | 49 |                      | Совершенствования |   |   |         |
| 17.01. | 50 |                      | Комплексный       | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей              | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |         |

|        |    |                   |   |  |   |         |
|--------|----|-------------------|---|--|---|---------|
| 19.01. | 51 |                   | Совершенствования   | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Передал-садись». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Пища и питательные вещества. | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 23.01. | 52 |                   | Совершенствования   |  |   |         |
| 24.01. | 53 |                   | Комплексный   |  |   |         |
| 26.01. | 54 |                   | Совершенствования   | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 30.01. | 55 |                   | Совершенствования   |  |   |         |
| 31.01. | 56 |                   | Совершенствования   | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |
| 02.02. | 57 |                   | Совершенствования   |  |   |         |
| 06.02. | 58 | Совершенствования | ОРУ. Игры: кенгуру, попади в мяч. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий   |         |

|        |    |  |                   |  |   |         |
|--------|----|--|-------------------|--|---|---------|
| 07.02. | 59 |  | Совершенствования |  |   |         |
| 09.02. | 60 |  | Совершенствования | ОРУ. Игры «Ручеек», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей               | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   | Текущий |
| 13.02. | 61 |  | Совершенствования |  |   |         |
| 14.02. | 62 | Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | Комплексный       | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 16.02. | 63 |  | Совершенствования | Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |   |         |

|        |    |  |                   |  |   |         |
|--------|----|--|-------------------|--|---|---------|
| 20.02. | 64 |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом.                       | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 21.02. | 65 |  | Совершенствования | Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей                         |   |         |
| 27.02. | 66 |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом.                       | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 28.02. | 67 |  | Комплексный       | Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей  |   |         |
| 02.03. | 68 |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 06.03. | 69 |  | Совершенствования | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                    |   |         |

|        |    |                   |   |   |         |
|--------|----|-------------------|---|---|---------|
| 07.03. | 70 | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 13.03. | 71 | Комбинированный   | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей          | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 14.03. | 72 | Совершенствования |   |   |         |
| 16.03. | 73 | Совершенствования |   |   |         |
| 20.03. | 74 | Комплексный       | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Вода и питьевой режим.          | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 21.03. | 75 | Совершенствования |   |   |         |

|        |    |                   |  |  |         |
|--------|----|-------------------|--|--|---------|
| 23.03. | 76 | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр.                          | Текущий |
| 03.04. | 77 | Совершенствования |  |  |         |
| 04.04. | 78 | Комплексный       | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | Текущий |
| 06.04. | 79 | Комплексный       |  |  |         |
| 10.04. | 80 | Комплексный       |  |  |         |
| 11.04. | 81 | Комплексный       |  |  |         |

|        |    |  |                   |  |  |         |
|--------|----|--|-------------------|--|--|---------|
| 13.04. | 82 |  | Комплексный       | дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  | <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-  |         |
| 17.04. | 83 |  | Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                 | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | Текущий |
| 18.04. | 84 |  | Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                 | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | Текущий |
| 20.04. | 85 |  | Комплексный       | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | Текущий |

|         |    |                                     |             |  |   |         |
|---------|----|-------------------------------------|-------------|--|---|---------|
| 24.04.  | 86 | Бег по пересеченной местности (7 ч) | Комплексный | Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (1-2 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий |
| 25.04.  | 87 |                                     | Комплексный | Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (1-2 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий |
| 27.04.. | 88 |                                     | Комплексный | Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (2 мин); чередовать бег и ходьбу   | Текущий |

|        |    |  |             |   |   |  |
|--------|----|--|-------------|---|---|--|
| 04.05. | 89 |  | Комплексный | Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -30 м, ходьба – 50 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать бег и ходьбу                              | Текущий                                    |
| 08.05. | 90 |  | Комплексный | Бег (2-3 мин). Переменный бег (3 × 30 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью. | Текущий                                    |
| 11.05. | 91 |  | Комплексный | Переменный бег (3 × 50 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости   | Уметь: бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью.   | Текущий                                    |
| 15.05. | 92 |  | Учетный     | Кросс (500 м). игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц   | Уметь: бегать в равномерном темпе (3-4 мин).  | Без учета времени, выполнить без остановки |

|        |    |                   |             |  |  |         |
|--------|----|-------------------|-------------|--|--|---------|
| 16.05. | 93 | Ходьба и бег (4ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей    | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м). | Текущий |
| 18.05. | 94 |                   | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (50 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (50 м). | Текущий |
| 22.05. | 95 |                   | Комплексный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»   | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий |
| 23.05. | 96 |                   | Учетный     | Прыжок в длину с места, в высоту. Игра «Гуси-  | Уметь: правильно выполнять   | Текущий |
| 25.05. | 97 | Прыжки (3ч)       | Комплексный | Прыжок в длину с места, в высоту. Игра «Гуси-  | Уметь: правильно выполнять   | Текущий |



|  |     |                    |             |  |   |         |
|--|-----|--------------------|-------------|--|---|---------|
|  | 98  |                    | Комплексный | лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств  | движения в прыжках; прыгать в длину с места.  |         |
|  | 99  |                    | Комплексный | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.   | Текущий |
|  | 100 | Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств        | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное            | Текущий |
|  | 101 |                    | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств        | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |
|  | 102 |                    | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ с набивными мячами в парах. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

| Дата   | № урока | Тема урока        | Тип урока | Элементы содержания  | Планируемые результаты обучения  | Вид контроля |
|--------|---------|-------------------|-----------|--|--|--------------|
| 1      | 2       | 3                 | 4         | Легкая атлетика 1 ч  | 6  | 7            |
| 04.09. | 1       | Ходьба и бег (5ч) | Вводный   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 и 60 м) | Текущий      |

|        |   |  |             |   |  |                   |
|--------|---|--|-------------|---|--|-------------------|
| 06.09. | 2 |  | Комплексный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий           |
| 07.09. | 3 |  | Комплексный | Бег на скорость в парах (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий           |
| 11.09. | 4 |  | Комплексный | Бег на скорость в парах (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий           |
| 13.09. | 5 |  | Учетный     | Бег в парах (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Без учета времени |

| 1      | 2 | 3           | 4           | 5  | 6   | 7       |
|--------|---|-------------|-------------|--|---|---------|
| 14.09. | 6 | Прыжки (3ч) | Комплексный | Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |
| 18.09. | 7 |             | Комплексный | Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |
| 20.09. | 8 |             | Комплексный | Прыжок в длину с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |

|        |    |  |             |   |   |         |
|--------|----|--|-------------|---|---|---------|
| 21.09. | 9  | Метание мяча (3ч)                        | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Вышибало». Развитие скоростно-силовых способностей. Здоровье и как его сохранить. | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.              | Текущий |
| 25.09. | 10 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.              | Текущий |
| 27.09. | 11 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.              | Текущий |
| 28.09. | 12 | Бег по слабопересеченной местности (14ч) | Комплексный | Равномерный бег (2-3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30 м, ходьба – 50 м). Игра «Светофор». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.                                  | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать ходьбу с бегом. |         |

|        |    |  |             |  |   |         |
|--------|----|--|-------------|--|---|---------|
| 02.10. | 13 |  | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30м, ходьба – 50 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |
| 04.10. | 14 |  | Комплексный |  |   |         |
| 05.10. | 15 |  | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30м, ходьба – 50 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |
| 09.10. | 16 |  | Комплексный |  |   |         |
| 11.10. | 17 |  | Комплексный | Равномерный бег (3-4 мин). ОРУ в круге. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости  | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |
| 12.10. | 18 |  | Комплексный |  |   |         |
| 16.10. | 19 |  | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 40м, ходьба – 60 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |
| 18.10. | 20 |  | Комплексный |  |   |         |

|                 |    |   |             |   |  |                   |  |
|-----------------|----|---|-------------|---|--|-------------------|--|
| 19.10.          | 21 |   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 40м, ходьба – 60 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.                     | Текущий           |  |
| 23.10.          | 22 |   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ в движении. Игра «Поезд». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.                     | Текущий           |  |
| 25.10.          | 23 |   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Беговые легкоатлетические упражнения. Игра «Кто убежал?». Развитие выносливости                      | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.                     | Текущий           |  |
| 26.10.          | 24 |   | Учетный     | Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».   | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.                     | Без учета времени |  |
| Гимнастика 18 ч |    |   |             |   |  |                   |  |
| 09.11.          | 26 | Акробатика. Строевые упражнения<br>·<br>Упражнения в равновесии (6 ч) | Комплексный | ОРУ. Перекаты в группировке. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке.           | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации   | Текущий           |  |
| 13.11.          | 27 |   | Комплексный | ОРУ. Перекаты в группировке. Выполнение стойки на лопатках. Команды «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках.       | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий           |  |
| 15.11.          | 28 |   | Комплексный | Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»   |  |                   |  |
| 16.11.          | 29 |   | Комплексный | ОРУ. Мост (с помощью учителя). Стойка на  | Уметь: выполнять строевые  | Текущий           |  |

|        |    |           |             |  |   |  |
|--------|----|-----------|-------------|--|---|--|
| 20.11. | 30 |           | Комплексный | лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра   | команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации                                  |  |
| 22.11. | 31 |           | Учетный     | ОРУ. Мост (с помощью учителя). Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Выполнить комбинацию из разученных элементов |
| 23.11. | 32 | Висы (6ч) | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис и упор на перекладине , соскок . Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств   | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры  | Текущий                                      |
| 27.11  | 33 |           | Комплексный |  |   |  |
| 29.11. | 34 |           | Комплексный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств                           | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры  | Текущий                                      |
| 30.11. | 35 |           | Комплексный |  |   |  |
| 04.12. | 36 |           | Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися, девочки в вися лежа. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств       | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                      |

|        |    |             |             |   |  |         |
|--------|----|-------------|-------------|---|--|---------|
| 06.12. | 37 |             | Учетный     | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Девочки выполняют подтягивание из вися лёжа. | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися. |         |
| 07.12. | 38 | Лазание 6 ч | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.  | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.             | Текущий |
| 11.12. | 39 |             | Комплексный |   |  |         |

|        |    |                      |             |  |   |                         |
|--------|----|----------------------|-------------|--|---|-------------------------|
| 13.12. | 40 |                      | Комплексный | ОРУ в движении. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки. Игра «Охотники и утки»<br>Развитие скоростно-силовых качеств    | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.                    | Текущий                 |
| 14.12. | 41 |                      | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх - вниз, по пролётам. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.                    | Текущий                 |
| 18.12. | 42 |                      | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Веревочка под ногами».   | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.                    | Текущий                 |
| 20.12. | 43 |                      | Учетный     | Развитие скоростно-силовых качеств   |   | Оценка техники лазания. |
| 21.12. | 44 | Подвижные игры (18ч) | Комплексный | ОРУ. Игры «Гонка мячей», «Вышибало».   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий                 |
| 25.12. | 45 |                      | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей  |   |                         |
| 27.12. | 46 |                      | Комплексный | ОРУ Игры «Ручеек», «Перестрелка».  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий                 |
| 11.01. | 47 |                      | Комплексный | Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств  |   |                         |

|        |    |  |             |  |  |         |
|--------|----|--|-------------|--|--|---------|
| 15.01. | 48 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк на рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                | Текущий |
| 17.01. | 49 |  | Комплексный |  |  |         |
| 18.01. | 50 |  | Комплексный | ОРУ. Игра «Пингвины». Эстафеты с предметами.                                   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                | Текущий |
| 22.01. | 51 |  | Комплексный | Развитие скоростно-силовых качеств   |  |         |
| 24.01. | 52 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств          | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий |
| 25.01. | 53 |  | Комплексный |  |  |         |
| 29.01. | 54 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка».   | <i>Уметь:</i> осуществлять   | Текущий |

|  |    |  |             |   |  |         |  |
|--|----|--|-------------|---|--|---------|--|
| 31.01.                                   | 55 |  | Комплексный | Развитие скоростных качеств   | индивидуальные и групповые действия в подвижных играх  |         |  |
| 01.02.                                   | 56 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Сыщик». Развитие скоростных качеств   | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                  | Текущий |  |
| 05.02.                                   | 57 |  | Комплексный |   |  |         |  |
| 07.02.                                   | 58 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств. Физкультура и здоровье.  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                  | Текущий |  |
| 08.02.                                   | 59 |  | Комплексный |   |  |         |  |
| 12.02.                                   | 60 |  | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств   | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                  | Текущий |  |
| 14.02.                                   | 61 |  | Комплексный |   |  |         |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч |    |  |             |   |  |         |  |
| 15.02.                                   | 62 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |
| 19.02.                                   | 63 |  | Комплексный |   |  |         |  |
| 21.02.                                   | 64 |  | Комплексный |   |  |         |  |
| 22.02.                                   | 65 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей    | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |
| 26.02.                                   | 66 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля,  | Текущий |  |



|        |    |                   |  |  |         |
|--------|----|-------------------|--|--|---------|
| 28.02. | 67 | Комплексный       | с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей  | <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.   |         |
| 01.03. | 68 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Твои физические способности. | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол    | Текущий |
| 05.03. | 69 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей                              | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.   | Текущий |
| 07.03. | 70 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                      | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.   | Текущий |
| 12.03. | 71 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.   | Текущий |
| 14.03. | 72 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 15.03. | 73 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 19.03. | 74 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 21.03. | 75 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 22.03. | 76 | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 02.04. | 77 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |

|        |    |                   |  |  |         |
|--------|----|-------------------|--|--|---------|
| 04.04. | 78 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |
| 05.04. | 79 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | Текущий |

|        |    |  |                   |   |  |         |
|--------|----|--|-------------------|---|--|---------|
| 09.04. | 80 |  | Совершенствования | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  | <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  |         |
| 11.04. | 81 |  | Комплексный       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |
| 12.04. | 82 |  | Совершенствования | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  |         |
| 16.04. | 83 |  | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |
| 18.04. | 84 |  | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                    | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | Текущий |
| 19.04. | 85 |  | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | Текущий |
| 23.04. | 86 | Бег по слабопересеченной местности (7 ч) | Комплексный       | Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 30 м, ходьба - 50 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. ОРУ в парах  | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 3-4 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом  | Текущий |

|        |    |                   |             |   |   |                   |
|--------|----|-------------------|-------------|---|---|-------------------|
| 25.03. | 87 |                   | Комплексный | Равномерный бег (3-4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Вызов цвета ». Развитие выносливости.                        | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом                                 | Текущий           |
| 26.03. | 88 |                   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Третий лишний ». Развитие выносливости.                        | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом                                 | Текущий           |
| 28.04. | 89 | Комплексный       |             |   |   |                   |
| 03.05. | 90 |                   | Комплексный | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.                         | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4-5 мин); чередовать ходьбу с бегом                               | Текущий           |
| 07.05. | 91 |                   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба - 80 м). Игра «Третий лишний ». Развитие выносливости.                         | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4-5 мин); чередовать ходьбу с бегом                               | Текущий           |
| 10.05. | 92 |                   | Учетный     | Кросс (500 м). по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом                                 | Без учета времени |
| 14.05. | 93 | Бег и ходьба (4ч) | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мышки». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий           |

| 1      | 2  | 3 | 4                 | 5   | 6   | 7       |
|--------|----|---|-------------------|---|---|---------|
| 16.05. | 94 |   | Комплексный       | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мышки». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий |
| 17.05. | 95 |   | Комплексный       |   |   |         |
| 21.05. | 96 |   | Совершенствования | Бег (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей                     | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий |

|        |     |                  |             |   |   |   |
|--------|-----|------------------|-------------|---|---|---|
| 23.05. | 97  | Прыжки 3 ч       | Комплексный | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.                                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.                 | Текущий   |
| 24.05. | 98  |                  | Комплексный |   |   |   |
|        | 99  |                  | Комплексный | Игра- кенгуру. Развитие скоростно-силовых способностей .ОРУ в движении.   |   |   |
|        | 100 | Метание мяча 3 ч | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «кенгуру». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий   |
|        | 101 |                  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.            | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий   |
|        | 102 |                  | Учётный     | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.  | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель ( <i>из пяти попыток - три попадания</i> ) |