ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | 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. Инструк­таж по ТБ | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | 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 | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Бег на результат (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) | 30 м: м.:  5,0—5,5 — 6,0 с.; д.: 5,2­5,7­6,0 с.;  60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжки в длину по заданным ориенти­рам. Прыжок в длину с разбега на точ­ность приземления. Игра «Зайцы в ого­роде». Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; правильно при­земляться | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно­силовых способностей | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; правильно при­земляться | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; правильно при­земляться | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-сило­вых способностей | Уметь: метать из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: метать из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотни­ки и утки». Развитие скоростно-сило­вых способностей | Уметь: метать из различных поло­жений на дальность и в цель | Метание в цель (из пят и попы­ток - три попа­дания) | Комп­лекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (14 ч) | | | | | | | |
| Бег  по пересе­ченной | Комплекс­  ный | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать хо дьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| местности (14 ч) |  | Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Кросс (1 км) по пересеченной местнос­ти. Игра «Наступление» | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражне­ния. Упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Рав- няйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпада­ми. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  К ув ырок назад и перекат, стойка на ло­патках. Выполнение команд «Стано­вись!», «Равняйсь!», «С мирно!», «Воль­но!». Ходьба по бревну на носках. Разви­тие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятель­но) . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Стано­вись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Воль­но!». Ходьба по бревну на носках. Разви­тие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятель­но). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Стано­вись!», «Равняйсь!», «С мирно!», «Воль­но!». Ходьба по бревну на носках. Разви­тие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Выпол­нить ком- бина­цию из разучен­ных эле­ментов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Висы (6 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис заве- сом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь: выполнять висы и упоры | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафе­ты. Игра «Не ошибись!». Развитие сило­в ы х качеств | Уметь: выполнять висы и упоры | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатичес- | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | кие элементы раздельно и в комби­нации |  |  |  |  |
| Учетный | ОРУ с мячами. На гимнастической стен­ке в ис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие сило­в ы х качеств | Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе | О ц е н ка техники выполне­ния ви­сов: м.: 5-3-1; д.: 12­8-2 | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через пре­пятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через пре­пятствие. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коле­нях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | О ц е н ка техники лазания по канату | Комп­лекс 2 |  |  |
| Подвижные игры (18 ч) | | | | | | | |
| Подвиж­ные игры (18 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчи­ки и часовые». Развитие скоростно-си­ловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космо­навты». Эстафеты с обручами. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | О РУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | О РУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огоро­де». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: осуществлять индивидуаль­ные и групповые действия в под­вижных играх | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь: осуществлять индивидуаль­ные и групповые действия в под­вижных играх | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скорост­ных качеств | Уметь: осуществлять индивидуаль­ные и групповые действия в под­вижных играх | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств | Уметь: осуществлять индивидуаль­ные и групповые действия в под­вижных играх | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | Уметь: осуществлять индивидуаль­ные и групповые действия в под­вижных играх | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Подвижные игры на основе футбола (24 ч) | | | | | | | |
|  | Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча на месте с обводкой. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Гонка мячей по кругу». координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе минифутбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Развитие координационных способ­ностей | подвижных игр; играть в мини­-футбол |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты». Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты». | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра в мини-футбол. Развитие коор­динационных способностей | подвижных игр; играть в мини­-футбол |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча на месте с обводкой. Игра «Футбольные эстафеты».Игра мини-футбол Развитие координаци­онных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (7 ч) | Комплекс­  ный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 1 0 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости  Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 1 0 мин); чередовать ходьбу с бегом  Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий  Текущий | Комп­лекс 4  Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости  Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 1 0 мин); чередовать ходьбу с бегом  Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий  Текущий | Комп­лекс 4  Комп­лекс 4 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Равномерный бег (10 мин). Чередова­ние бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | бегом |  |  |  |  |
|  | Учетный | Кросс (1 км) по пересеченной местнос­ти. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь: бегать в равномерном тем­пе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Без уче­та време­ни | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Бег и ходь­ба (4 ч) | Комплекс­  ный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и ре­гулирование их в процессе выполне­ния физических упражнений | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Развитие скоростных способностей | и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (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) | 30 м: м.: 5,0­5,5­6,0 с.; д.: 5,2­5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.:  1 0 ,5 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-сило­вых способностей. Тестирование физи­ческих качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бро­сок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пят и попы­ток - три попа­дания) | Комп­лекс 4 |  |  |