**Тематическое планирование**

**4класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 26 часов** | | | | | | | | | |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| 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) | 1/1  Вводный | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег  с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 03.09. |  |
| 2/2  Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры(история появления) | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09. |  |
| 3/3  Комплексный | | 07.09. |  |
| 4/4  Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих».  Развитие скоростных способностей.  Олимпийские игры: история возникновения | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 10.09. |  |
| 5/5  Учетный | | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 11.09. |  |
| Прыжки  (3 ч) | 6/1  Комплексный | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 14.09. |  |
| 7/2  Комплексный | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  | 17.09. |  |
| 8/3  Комплексный | | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 18.09. |  |
| Метание  мяча, Подвижные игры (3 ч) | 9/1  Комплексный | | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 | 21.09. |  |
| 10/2  Комплексный | | 24.09. |  |
|  | 11/3  Комплексный | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 | 25.09. |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (14 ч) | 12/1  Комплексный | | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 28.09. |  |
| 13/2  Комплексный | | 01.10. |  |
| 14/3  Комплексный | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 02.10. |  |
| 15/4  Комплексный | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 05.10. |  |
| 16/5  Комплексный | | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать | | Текущий | Комплекс 1 | 08.10. |  |
| 17/6  Комплексный | | ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.  Расслабление  и напряжение мышц при выполнении упражнений | бег и ходьбу | |  |  | 09.10. |  |
| 18/7  Комплексный | | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 12.10. |  |
| 19/8  Комплексный | | 15.10. |  |
| 20/9  Комплексный | | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 16.10. |  |
| 21/10  Комплексный | | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».  Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 19.10. |  |
| 22/11  Комплексный | | 22.10. |  |
| 23/12  Комплексный | | 23.10. |  |
| 24/13  Комплексный | | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег –  100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 1 | 02.11. |  |
| 25/14Учетный | | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Без учета времени, выполнить  без остановки | Комплекс 1 | 05.11. |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | |
| Акробатика  Строевые упражнения  (6 ч) | 26/1  Изучение  нового материала | | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 | 06.11. |  |
| **II четверть 24 часа** | | | | | | | | |
| 27/2  Комбинированный | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 | 09.11. |  |
| 28/3  Комбинированный | | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 | 12.11. |  |
| 29/4  Комбинированный | | Текущий | Комплекс  2 | 13.11. |  |
| 30/5  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. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 | 16.11. |  |
| 31/6  Учетный | | Оценка техники выполнения комбинации | Комплекс 2 | 19.11. |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | 32/1  Комплексный | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий | Комплекс 2 | 20.11. |  |
| 33/2  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 «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий | Комплекс 2 | 23.11. |  |
| 34/3  Комплексный | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий | Комплекс 2 | 26.11. |  |
| 35/4  Комплексный | | Текущий | Комплекс 2 | 27.11. |  |
| 36/5  Совершенствования | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий | Комплекс 2 | 30.11. |  |
| 37/6  Учетный | | Подтягивания:  М.:«5»-5р.  «4»-3р.  «3»-1 р.  Д.: 16–11–  6 р. | Комплекс 2 | 03.12. |  |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | 38/1  Изучение  нового  материала | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий | Комплекс 2 | 04.12. |  |
| 39/2  Совершенствования | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий | Комплекс 2 | 07.12. |  |
| 40/3  Совершенствования | | 10.12. |  |
| 41/4  Совершенствования | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий | Комплекс 2 | 11.12. |  |
| 42/5  Комбинированный | | 14.12. |  |
| 43/6  Комплексный | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | Комплекс 2 | 17.12. |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | |
| Подвижные игры  (18 ч) | 44/1  Комплексный | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 18.12. |  |
| 45/2  Совершенствования | | 21.12. |  |
| 46/3  Совершенствования | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 24.12. |  |
| 47/4  Комплексный | | 25.12 |  |
| 48/5  Совершенствования | | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 28.12. |  |
| 49/6  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 11.01. |  |
| 50/7  Комплексный | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | |  |  | 14.01. |  |
| **III четверть 28 часов** | | | | | | | | |
| 51/8  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 15.01. |  |
| 52/9  Совершенствования | | 18.01. |  |
| 53/10  Комплексный | | 21.01. |  |
| 54/11  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 22.01. |  |
| 55/12  Совершенствования | | 25.01. |  |
| 56/13  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 28.01. |  |
| 57/14  Совершенствования | | 29.01. |  |
| 58/15  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Комплекс 3 | 01.02. |  |
| 59/16  Совершенствования | | 04.02. |  |
| 60/17  Совершенствования | | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Комплекс 3 | 05.02. |  |
| 61/18  Совершенствования | | 08.02. |  |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола, мини-футбола, пионербола (23 ч)** | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола  (9 ч) | 62/1  Изучение нового материала | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | Комплекс 3 | 11.02. |  |
| 63/2  Комплексный | | 12.02. |  |
| 64/3  Комплексный | |
| 15.02 |  |
| 65/4  Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом  *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | Комплекс 3 | 18.02. |  |
|  | 65/4  Совершенствования | | Текущий | Комплекс 3 | 19.02. |  |
| 66/5  Совершенствования | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | Комплекс 3 | 22.02 |  |
| 67/6  Комплексный | | 25.02. |  |
| 68/7  Совершенствования | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | Комплекс 3 | 26.02  01.03. |  |
| 69/8  Совершенствования | |
| 70/9  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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | Комплекс 3 | 04.03 |  |
| Подвижные игры с элементами мини-футбола (7 ч) | 71/1  Изучение нового материала | | Техника безопасности, правила игры, ознакомление с основными приемами игры Подвижная игра«Перестрелка». | ***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ведение, удары)* в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комплекс 3 | 05.03. |  |
| 72/2  Комплексный | | Учить основным приемам игры (передвижениям, ударам, остановке, ведению мяча)Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ведение, удары)* в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комплекс 3 | 11.03. |  |
| 73/3  Комплексный | | Продолжить обучению основным приемам игры : удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча, ведения мяча по прямой с обводкой предметов. Двухсторонняя учебная ига. | ***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ведение, удары)* в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комплекс 3 | 12.03. |  |
| 74/4  Совершенствования | | 15.03. |  |
| 75/5  Совершенствования | | Закрепление приемов игры в мини-футбол: ведение мяча, остановка мяча, удары, передвижение игроков. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданием. | ***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ведение, удары)* в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комплекс 3 | 18.03. |  |
| 76/6  Совершенствования | | 19.03. |  |
| 77/7  Совершенствования | | Закрепление приемов игры в двухсторонних учебных играх по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам, владеть навыками судейства в процессе подвижных игр играть в мини-футбол. | | Текущий | Комплекс 3 | 29.03. |  |
| Подвижные игры с элементами пионербола  (7 ч) | 78/1  Изучение нового материала | | Техника безопасности, правила игры, ознакомление с основными приемами игры Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Учебная игра в пионербол. | ***Уметь:***перемещаться, передавать мяч на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр в пионерболе. | | Текущий | Комплекс 3 | 01.04. |  |
| **IV четверть 21 часа** | | | | | | | | |
| 79/2  Комплексный | | Обучение приемам игры в пионербол (стойка, передвижение, передача, ловля мяча, подача мяча) Подвижная игра «Мяч соседу». Учебная игра в пионербол. | ***Уметь:***перемещаться, передавать мяч на расстоянии, ловля, броскив процессе подвижных игр в пионерболе. | | Текущий | Комплекс 3 | 02.04. |  |
| 80/3  Комплексный | | Продолжить обучение приемам игры в пионербол (стойка, передвижение, передача, ловля мяча, подача мяча) Подвижная игра «Охотники и утки». Учебная игра в пионербол. | ***Уметь:***перемещаться, передавать мяч на расстоянии, ловля, броскив процессе подвижных игр в пионерболе. | | Текущий | Комплекс 3 | 05.04. |  |
| 81/4  Комплексный | | Текущий | Комплекс 3 | 08.04. |  |
| 82/5  Комплексный | | Закрепление приемов игры пионербол в подвижной игре «Играй, играй, а мяч не давай». Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра в пионербол. | ***Уметь:***перемещаться, передавать мяч на расстоянии, ловля, броскив процессе подвижных игр в пионерболе. | | Текущий | Комплекс 3 | 09.04. |  |
| 83/6  Комплексный | | Текущий | Комплекс 3 | 12.04. |  |
| 84/7  Совершенствования | | Совершенствование приемов игры в пионербол. Закрепление приемов игры в двухсторонних учебных играх по упрощенным правилам. | ***Уметь:***перемещаться, передавать мяч на расстоянии, ловля, броскив процессе подвижных игр в пионерболе. | | Текущий | Комплекс 3 | 15.04. |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (7 ч) | 85/1  Комплексный | | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 16.04. |  |
| 86/2  Комплексный | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 19.04. |  |
| 87/3  Комплексный | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 22.04. |  |
| 88/4  Комплексный | | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 23.04. |  |
| 89/5  Комплексный | | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 26.04. |  |
| 90/6  Комплексный | | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | Комплекс 4 | 29.04. |  |
| 91/7  Учетный | | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу. | | Без учета времени,  безостановки | Комплекс 4 | 30.04 |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | 92/1  Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Комплекс 4 | 06.05. |  |
| 93/2  Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Комплекс 4 | 07.05. |  |
| 94/3  Комплексный | 13.05. |  |
| 95/4  Учетный | 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 | Комплекс 4 | 14.05. |  |
| Прыжки  (2 ч) | 96/1  Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок  в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | | Текущий | Комплекс 4 | 17.05. |  |
| 97/2  Комплексный | 20.05. |  |
| Метание  мяча (1 ч) | 98/1  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 | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | Текущий | Комплекс 4 | 21.05. |  |
| 99/2  Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |