Физическая культура

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова­ние раздела программы | Тема урока | №  п/п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 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 в ходьбе и беге; про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 2 | Комплекс ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных спо­собностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком плекс 1 |  |  |
|  |  |  | 3 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Фронтальный, индивидуальный зачет | Ком плекс 1 |  |  |
| Прыжки | 4 | Комплекс ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в дли ну с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком плекс 1 |  |  |
|  |  | Метание | 5 | Комплекс ный | 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 в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Зачет, тести рование | Ком плекс 1 |  |  |
| 6 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 7 | Комплекс-  ный | 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. Правила со­ревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять  движения в метании различ-" ными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 8 | Комплекс-  ный | Метание малого мяча с места на дальность  и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Разви­тие скоростно-силовых качеств. Олимпий­ское движение современности | **Уметь** правильно выполнять  движения в метании различ­ными способами; метать мяч в цель | Зачет, тести-  рование | Ком-  плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | **Кроссовая**  **подготовка** | Бег по пере-  сеченной местности | 9 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 10 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 11 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 12 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 13 | Комплекс-  ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чере-  дование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходь­ба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 14 | Комплекс-  ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение ос­новных движений с различной скоростью | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 15 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 16 | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  выносливости. Выявление работающих  групп мышц | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо-  вать бег и ходьбу | Сдача норм  без учета вре-  мени, выпол­нение бега и ходьбы без остановки | Ком-  плекс 1 |  |  |
| **3** | **Гимнас-**  **тика** | Акробатика.  Строевые упражнения | 17 | Изучение  нового материала | Выполнять команды: «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, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 18 | Комбини-  рованный | Выполнять команды: «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, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
| 19 | Совершен-  ствование  ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас-  считайся!». 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, акробатические эле-  менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| 2 0 | Учетный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас-  считайся!». 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, акробатические эле-  менты раздельно и в комбина­ции | Оценка техни-  ки выполнения  комбинации | Ком-  плекс |  |  |
|
|
| Висы.  Строевые  упражнения | 21 | Комплекс-  ный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле-  жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| 22 | Комплекс-  ный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|  |  |  | 23 | Совершен-  ствование  ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле-  жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| 24 | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на  коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Подтягивание: «5» - 5; «4» -3; «3»- 1. Отжимание  от скамейки:  «5»- 16; «4»-11; «3» - 6 | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 4 | 25 | Изучение нового ма­териала | Передвижение по диагонали, противохо-дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Переле-зание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 26 | Совершен­ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противохо-дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание  по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  |  |  | 27 | Комбини­рованный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными ша­гами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по на-  клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 28 | Комплекс­ный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными ша­гами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | **Подвиж­ные игры** |  | 29 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 30 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 31 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 33 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 34 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 35 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 36 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 37 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 38 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 39 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по,полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные \* игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 40 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 41 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | **Подвиж­ные игры на основе баскетбола** |  | 42 | Комплекс­ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 43 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении  шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 44 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении  шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | 45 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | 63 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-  ствование  ЗУН  Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка'мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей  Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  Текущий | **Ком-**  плекс 3  Ком-  плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 46 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 47 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 48 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 49 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 50 | Совершен- .  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение; броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 51 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча в движении в тре-  угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 52 | Совершен­ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 53 | Совершен­ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 52 | Комплекс­ный | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пере­сеченной местности | 53 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 54 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 55 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 56 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  | 57 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 58 | Комплекс­ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 59 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 60 | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Без учета вре­мени; выпол­нение без ос­тановки | Ком­плекс 4 |  |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 61 | Комплекс­ный | Ходьба через несколько препятствий. Кру­говая эстафета. Бег с максимальной скоро­стью 60 м. Игра «Белые медведи». Разви­тие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 62 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 63 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоро­стных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжки | 64 | 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 |  |  |
| 65 | 64 Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в дли¬ну с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых ка¬честв | **Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега** | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 66 | Комплекс­ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Пры­гающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  | 67 |  | Подвижные игры, спортивные развлечения |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 68 |  | Подвижные игры, спортивные развлечения |  |  |  |  |  |