**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | Вводный | Ходьба с изменением длины и часто- ты 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 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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.: 5,2– 5,7–  6,0 с.;  *60 м:*  м.: 10,0  с.; д.:  10,5 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 пяти*  *попыток –*  *три попадания)* | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | |
| Бег  по пересеченной | Комплексный | 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  ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| местности  (14 ч) |  | Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  |  |  |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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) | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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 |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «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 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | 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 «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Висы (6 ч) | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической  стенке вис прогнувшись, поднимание | ***Уметь:*** выполнять строевые  команды; выполнять акробатичес- | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 вис прогнувшись, поднимание ног  в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе | Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1;  д.: 12– 8–2 | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок,  лазание  по канату  (6 ч) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | ОРУ в движении. Опорный прыжок  на горку матов. Вскок в упор на коле- нях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | |
|  | 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; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. 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 |  |  |
| 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; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной  рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способ- ностей | подвижных игр; играть в мини- баскетбол |  |  |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками  от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | подвижных игр; играть в мини- баскетбол |  |  |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр; играть в мини- баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (10 ч) | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | 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 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(10 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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.: 5,0– 5,5– 6,0 с.;  д.: 5,2– 5,7–6,0 с.  *60 м:*  м.: 10,0  с.; д.:  10,5 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | 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) | Комплексный | 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 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 |  |  |
| Комплексный | 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 пяти попыток –*  *три попадания)* | Комплекс 4 |  |  |