**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 4 «АБВ» классов (3 часа в неделю) на 2011-2012 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата  проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | | | | |
| 1 | **1 четверть**  *Ходьба и бег* (5ч) | Вводный | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж то ТБ | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | 2.09 |  |
| 2 |  | Комплексный | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Сме­на сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы уп­ражнений на развитие физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | 5.09 |  |
| 3 |  | 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 | 7.09 |  |
| 4 |  | 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 | 9.09 |  |
| 5 |  | 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) | 30м: м.: 5,0- 5,5-6,0 е.; Д.: 5,2- 5,7-6,0 е.; 60 м:  м.: 10,0 е.; д.: 10,5 с. | 12.09 |  |
| 6 | *Прыжки (4 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 | 14.09 |  |
| 7 |  | 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 | 16.09 |  |
| 8 |  | 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 | 19.09 |  |
| 9 |  | 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 | 21.09 |  |
| 10 | *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 | 23.09 |  |
| 11 |  | 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 | 26.09 |  |
| 12 |  | 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 попа- дания) | 28.09 |  |
| ***Кроссовая подготовка (11ч)*** | | | | | | | | |
| 13 | *Бег по пере­сеченной ме­стности (14 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 | 30.09 |  |
| 14 |  | 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 | 3.10 |  |
| 15 |  | 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 |  | 5.10 |  |
| 16 |  | 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 | 7.10 |  |
| 17 |  | 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 | 10.10 |  |
| 18 |  | 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 | 12.10 |  |
| 19 |  | 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 | 14.10 |  |
| 20 |  | Комплексный | | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  | 17.10 |  |
| 21 |  | 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 | 19.10 |  |
| 22 |  | 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 | 21,10 |  |
| 23 |  | Учетный | | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | 24.10 |  |
| **Подвижные игры (6ч)** | | | | | | | | |
| 24 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 26.10 |  |
| 25 |  | Комплексный | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 28.10 |  |
| 26 | **2 четверть** | 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 | 7.11 |  |
| 27 |  | 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 | 9.11 |  |
| 28 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 11.11 |  |
| 29 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 14.11 |  |
| **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | |
| 30 | *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 но ТБ | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий | 16.11 |  |
| 31 |  | 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 | 18.11 |  |
| 32 |  | 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 | 21.11 |  |
| 33 |  | 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 | 23.11 |  |
| 34 |  | 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 | 25.11 |  |
| 35 |  | 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 | 28.11 |  |
| 36 |  | 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 | 30.11 |  |
| 37 | *Висы (6 ч)* | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты Игра «Посадка картофеля». Развитее си­ловых качеств | | Уметь: выполнять висы и упоры | Текущий | 2.12 |  |
| 38 |  | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты Игра «Посадка картофеля». Развитее си­ловых качеств | | Уметь: выполнять висы и упоры | Текущий | 5.12 |  |
| 39 |  | 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 | 7.12 |  |
| 40 |  | 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 | 9.12 |  |
| 41 |  | Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 12.12 |  |
| 42 |  | 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 | 14.12 |  |
| 43 | *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 | 16.12 |  |
| 44 |  | 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 | 19.12 |  |
| 45 |  | 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 | 21.12 |  |
| 46 |  | Комплексный | 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 | 23.12 |  |
| 47 |  | 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 | 26.12 |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)*** | | | | | | | | |
| 48 | **3 четверть** *Баскетбол* | 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 | 11.01 |  |
| 49 |  | 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 | 13.01 |  |
| 50 |  | 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 | 16.01 |  |
| 51 |  | 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 | 18.01 |  |
| 52 |  | 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 | 20.01 |  |
| 53 |  | 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 | 23.01 |  |
| 54 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | 25.01 |  |
| 55 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | 27.01 |  |
| 56 |  | 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 | 30.01 |  |
| 57 |  | 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 | 1.03 |  |
| 58 |  | 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 | 3.02 |  |
| 59 |  | Совершенст­вования | 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 | 6.02 |  |
| 60 |  | Совершенст­вования | 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 | 8.02 |  |
| 61 |  | 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 | 10.2 |  |
| 62 |  | 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 | 13.02 |  |
| 63 |  | Совершенст­вования | 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 | 15.02 |  |
| 64 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | 17.02 |  |
| 65 |  | 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 | 20.02 |  |
| 66 |  | 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 | 22.02 |  |
| 67 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». 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 | 24.02 |  |
| 68 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». 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 | 27.02 |  |
| 69 |  | 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 | 29.02 |  |
| 70 |  | 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 | 2.03 |  |
| 71 |  | 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 | 5.03 |  |
| ***Подвижные игры (10 ч)*** | | | | | | | | |
| 72 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 7.03 |  |
| 73 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | 9.03 |  |
| 74 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных ка­честв | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 12.03 |  |
| 75 |  | 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 | 14.03 |  |
| 76 |  | 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 | 16.03 |  |
| 77 | **4 четверть** | 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 | 26.03 |  |
| 78 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 28.03 |  |
| 79 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 30.03 |  |
| 80 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 2.04 |  |
| 81 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных ка­честв | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 4.04 |  |
| 82 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных ка­честв | | **Уметь:** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 6.04 |  |
| ***Кроссовая подготовка (10ч)*** | | | | | | | | |
| 83 | *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 | 9.04 |  |
| 84 |  | 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 | 11.04 |  |
| 85 |  | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега й 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 | 13.04 |  |
| 96 |  | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега й 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 | 16.04 |  |
| 87 |  | 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 | 18.04 |  |
| 88 |  | Комплексный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 20.04 |  |
| 89 |  | 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 | 23.04 |  |
| 90 |  | 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 | 25.04 |  |
| 91 |  | 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 | 27.04 |  |
| 92 |  | 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 | 30.04 |  |
| ***Легкая атлетика (10ч)*** | | | | | | | | |
| 93 | ***Бег и ходьба (4ч)*** | 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 | 2.05 |  |
| 94 |  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (60 м) | Текущий | 4.05 |  |
| 95 |  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (60 м) | Текущий | 7.05 |  |
| 96 |  | 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 е.; Д.: 5,2- 5,7-6,0 с. 60м:  и.: 10,0с.; д.: 10,5 с. | 7.05 |  |
| 97 | *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 | 11.05 |  |
| 98 |  | 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 | 14.05 |  |
| 99 |  | 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 | 16.05 |  |
| 100 | *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 | 18.05 |  |
| 101 |  | 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 | 21.05 |  |
| 102 |  | 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) | 23.05 |  |
| ***Подвижные игры (3ч)*** | | | | | | | | |
| 103 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных ка­честв | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  | 25.05 |  |
| 104 |  | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 28.05 |  |
| 105 |  | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | 30.05 |  |