**VI. Календарно - тематическое планирование**

Физическая культура 4 класс В.И. Лях ( 3 часа в неделю, 35 недель - 105 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | | | Тема  урока | Тип  урока | Основные виды учебной деятельности (элементы содержания) | Требования к результатам | | | Вид  контроля | Дом. задание |
| уметь | | знать |
| План | | Факт | |
| **1 четверть. Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | |  |
| 1. | 1.09 | |  | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | Фронтальный опрос | комплекс 1 |
| 2 | 3.09 | |  | | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | | текущий | комплекс 1 |
| 3 | 4.09 | |  | | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 1 |
| 4 | 8.09 | |  | | Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. 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 в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | текущий | комплекс 1 |
| 5 | 10.09 | |  | | Бег на скорость 30, 60 м. | учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | |  | комплекс 1 |
| 6 | 11.09 | |  | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | комплекс 1 |
| 7 | 15.09 | |  | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | комплекс 1 |
| 8 | 17.09 | |  | | Прыжок в длину способом согнув ноги. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. 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 | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | комплекс 1 |
| 9 | 18.09 | |  | | Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | Метание 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 | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | комплекс 1 |
| 10 | 22.09 | |  | | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | комплекс 1 |
| 11 | 24.09 | |  | | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | комплекс 1 |
| **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 25.09 | |  | | Равномерный бег 5 мин | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | комплекс 1 |
| 13 | 29.09 | |  | | Равномерный бег 6 минут | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | |  | комплекс 1 |
| 14 | 1.10 | |  | | Равномерный бег 6 мин | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 15 | 2.10 | |  | | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | комплекс 1 |
| 16 | 6.10 | |  | | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | комплекс 1 |
| 17 | 8.10 | |  | | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 18 | 9.10 | |  | | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 19 | 13.10 | |  | | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 20 | 15.10 | |  | | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 21 | 16.10 | |  | | Равномерный бег 10 мин | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | комплекс 1 |
| 22 | 20.10 | |  | | Кросс 1 км по пересеченной местности. | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | Без учета времени | комплекс 1 |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 22.10 | |  | | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | | фронтальный опрос | комплекс 2 |
| 24 | 23.10 | |  | | Техника акробатических упражнений. | Комп  лексный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий | комплекс 2 |
| 25 | 27.10 | |  | | Техника акробатических упражнений. |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий | комплекс 2 |
| 26 | 29.10 | |  | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | учетный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений | комплекс 2 |
| 27 | 30.10 | |  | | Ходьба по бревну на носках. | комплексный | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать терменалогию разучиваемых упражнений | | текущий | комплекс 2 |
| **II четверть. Гимнастика (7 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 10.11 | |  | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Изучение  нового  материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий | комплекс 2 |
| 29 | 12.11 | |  | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать технику выполнения висов и упоров. | | текущий | комплекс 2 |
| 30 | 13.11 | |  | | Висы и упоры (оценка техники). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Оценка техники выполнения висов и упоров. | комплекс 2 |
| 31 | 17.11 | |  | | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Подтягивание в висе на результат | комплекс 2 |
| 32 | 19.11 | |  | | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий | комплекс 2 |
| 33 | 20.11 | |  | | Прыжки через скакалку | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку |  | | текущий | комплекс 2 |
| 34 | 24.11 | |  | | Прыжки через скакалку | Учетный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | предварительный | комплекс 2 |
| **Подвижные игры (14ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 26.11 | |  | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. | | текущий | комплекс 3 |
| 36 | 27.11 | |  | | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 37 | 31.11 | |  | | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 38 | 1.12 | |  | | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 39 | 3.12 | |  | | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 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, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 40 | 4.12 | |  | | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | |  | комплекс 3 |
| 41 | 8.12 | |  | | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 42 | 10.12 | |  | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 43 | 11.12 | |  | | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 44 | 15.12 | |  | | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | комплексны | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 45 | 17.12 | |  | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 46 | 18.12 | |  | | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 47 | 22.12 | |  | | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | комплексный | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 48 | 24.12 | |  | | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 49 | 25.12 | |  | | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| **III четверть. Подвижные игры (11 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 12.01 | |  | | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 51 | 14.01 | |  | | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | комплексный | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 52 | 15.01 | |  | | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоросто силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 53 | 19.01 | |  | | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | комплексный | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»,. Развитие быстроты, ловкости. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 54 | 21.01 | |  | | Игры: «Пустое место», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 55 | 22.01 | |  | | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 56 | 26.01 | |  | | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 57 | 28.01 | |  | | Игры: «По местам», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка».  Развитие координации движения. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 58 | 29.01 | |  | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 59 | 02.02 | |  | | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)** | | | | | | | | | | | |  |
| 60 | 04.02 | |  | | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 61 | 05.02 | |  | | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 62 | 09.02 | |  | | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 63 | 11.02 | |  | | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 64 | 12.02 | |  | | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | комплекс 3 |
| 65 | 16.02 | |  | | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 66 | 18.02 | |  | | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 67 | 19.02 | |  | | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 68 | 25.02 | |  | | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 69 | 26.02 | |  | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | 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: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 70 | 1.03 | |  | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | 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: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 71 | 3.03 | |  | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 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 |  | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 72 | 4.03 | |  | | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей |  | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 73 | 10.03 | |  | | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий | комплекс 3 |
| 74 | 11.03 | |  | | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 75 | 15.03 | |  | | Игра «Перестрелка». Эстафета. | комплексный | ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 76 | 17.03 | |  | | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий | комплекс 3 |
| 77 | 18.03 | |  | | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| **IVчетверть. Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | | | | | | | | | |
| 78 | 29.03 | |  | | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями. | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| 79 | 31.03 | |  | | Мини-баскетбол. | комплексный | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий | комплекс 3 |
| 80 | 1.04 | |  | | Мини-баскетбол. |  | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила подвижных игр | | текущий | комплекс 3 |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | | |  |
| 81 | 5.04 | |  | | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 82 | 7.04 | |  | | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 83 | 8.04 | |  | | Равномерный бег 6 мин. | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 84 | 12.04 | |  | | Равномерный бег 7 мин. | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 85 | 14.04 | |  | | Равномерный бег 8 мин. | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 86 | 15.04 | |  | | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 87 | 19.04 | |  | | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 88 | 21.04 | |  | | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 89 | 22.04 | |  | | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | комплекс 4 |
| 90 | 26.04 | |  | | Кросс 1 км | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | комплекс 4 |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 91 | 28.04 | |  | | Виды ходьбы и бега. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | комплекс 4 |
| 92 | 29.04 | |  | | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | комплекс 4 |
| 93 | 3.05 | |  | | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | комплекс 4 |
| 94 | 5.05 | |  | | Спринтерский бег | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | комплекс 4 |
| 95 | 6.05 | |  | | Бег на результат 30, 60 м | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | предварительный | комплекс 4 |
| 96 | 10.05 | |  | | Техника прыжков | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 97 | 12.05 | |  | | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 98 | 13.05 | |  | | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 99 | 17.05 | |  | | Прыжок в длину с места. | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | |  | комплекс 4 |
| 100 | 19.05 | |  | | Метание мяча на дальность | 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 | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 101 | 20.05 | |  | | Метание мяча на дальность | комплексный | ОРУ. 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 | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 102 | 24.05 | |  | | Метание мяча на дальность | комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 103 | 26.05 |  | | Метание мяча на дальность | | комплексный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 104 | 27.05 |  | | Метание мяча на дальность | | комплексный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | комплекс 4 |
| 105 | 31.05 |  | | Метание мяча на дальность | | учетный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | предварительный | комплекс 4 |