Календарно-тематическое планирование 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата |
| 1 | Легкая атлетика |  | Повторный инструктаж по ТБ. Игры.  Общие основы движений в ходьбе, беге. Игры  Подвижные игры  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на максимальной скорости.  Техника бега: старт, бег по дистанции | 1  1  1  1  1 | Вводный. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. |  |  |
| 2 | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. |  |  |
| 3 | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. |  |  |
| 4 | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.Бег 30 м. |  |  |
| 5 | Учетный. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Зачет |  |
| 6 | Подвижные игры. Финиширование | 1 | Комплексный. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |  |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180 град. Прыжки длину с разбега..  Прыжки в длину с разбега . Разбег, отталкивание.  Подвижные игры. Прыжки в длину с разбега.  Приземление в яму на 2 ноги. Прыжок в целом. | 1  1  1  1 | Комплексный. | Прыжки с поворотом на 180 град. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. |  |  |
| 8 | Комплексный. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. |  |  |
| 9 | Комплексный. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. |  |  |
| 10 | Комплексный. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. | Зачет, тестирование |  |
| 11 | Метание мяча. Разбег, бросок, торможение после броска  Подвижные игры. Бросок в цель. | 1  1 | Комплексный. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с  4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель. |  |  |
| 12 | Комплексный. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель. |  |  |
| 13 | Подвижные игры | 18 | ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 | Комплексный. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 14 | ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 15 | ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 16 | ОРУ в движении. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 17 | ОРУ в движении. Эстафеты. Игры. | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 18 | ОРУ в движении. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комплексный. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 19 | ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 20 | ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игры | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 22 | ОРУ. Прыжки по полосам. Эстафеты | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 23 | ОРУ. Эстафеты с веревкой под ногами. | 1 | Совершенствования | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 24 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 1 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 25 | ОРУ. Эстафеты веревочка под ногами. |  | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 26 | ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 27 | ОРУ. Эстафета. Подвижные игры. |  | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 28 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Комплексный. | ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам»., «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 29 | ОРУ. Подвижные игры. Снайпер | 2 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам»., «Вол во рву». «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 30 | Совершенствования. | ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам»., «Вол во рву». «Снайпер».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики.  Лыжная подготовка | 18  16 | Инструктаж по ТБ по гимнастике.  Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические элементы раздельно.  Строевая подготовка. ОРУ. Акробатические элементы в комбинации.  Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическая связка в целом. | 1  2  2  1 | Изучение нового материала. | 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. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 32 | Комбинированный. | 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 способностейю Игра « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 33 | Совершенствования. | 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: « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 34 | Совершенствования. | 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: « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 35 | Совершенствования. | 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: « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов |  |  |
| 36 | Учетный. | 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: « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов |  |  |
| 37 | **Строевые упражнения. ОРУ. Вис завесом. эстафеты**  **Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Висы. Эстафеты.**  **Строевые упражнения. ОРУ. Висы на стене прогнувшись.**  **Строевые упражнения. ОРУ. Поднимание ног в висе.**  **Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание. Игры.**  **Строевые упражнения. ОРУ. Учетный. Эстафеты** | 1  1  1  1  1  1 | Комплексный. | Комплексный. ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 38 | Комплексный. | Комплексный. ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 39 | Совершенствования. | Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 40 | Совершенствования. | Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры. Оценка техники выполнения висов. |  |  |
| 41 | Совершенствования. | Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе. |  |  |
| 42 | Учетный. | Учетный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе. Подтягивание: м. 5-3-1 д. 12-8-2 |  |  |
| 43 | **Строевые упражнения. ОРУ** Перелезание. Опорный прыжок.  **Строевые упражнения. ОРУ. Лазание, перелазание.**  **Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.**  **Строевые упражнения. ОРУ** Перелезание. Опорный прыжок.  **Строевые упражнения. ОРУ.** Опорный прыжок.  **Строевые упражнения. ОРУ** Перелезание. Опорный прыжок.  Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. | 1  1  1  1  1  1  1 | Изучение нового материала. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 44 | Совершенствования. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 45 | Комбинированный. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 46 | Комплексный. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 47 | Комплексный. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 48 | Комплексный. | Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 49 | Вводный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Инструктаж по ТБ. | Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 50 |  |  | Строевые упражнения. Встречная эстафета  Строевые упражнения. Повороты, Встречная эстафета  Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Эстафеты.  Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Встречные эстафеты.  Строевые упражнения. Скользящий шаг без палок. Линейная эстафета. | 1  1  1  1  2 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 51 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 52 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 53 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 54 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитее скоростных способностей. | Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 55 | Комбинированный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитее скоростных способностей. | Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |  |  |
| 56 | Скользящий шаг. Линейная эстафета.  Скользящий шаг. Линейная эстафета. Развитие скорости.  Строевые упражнения. Скользящий шаг. Повороты.  Повороты. Скользящий шаг с палками. Встречная эстафета.  Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра.  Дистанция 1,5км. Подъем. Спуск в ворота  Дистанция 1,5км. Подъем «елочкой». Эстафеты.  Дистанция 1,5км. Подъем «елочкой». Развитие выносливости.  Торможение плугом. Дистанция 2 км. Повороты, подъем.  Дистанция 2 км. Торможение, поворот, подъемы  Дистанция 2,5 км. Торможение «упором». Поворот в движении  Дистанция 2,5 км. Торможение, повороты, подъемы. | 1  1  1  1  3  1  1  1  1  1  1  1 | Комплексный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитее скоростных способностей. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу). |  |  |
| 57 | Комплексный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитее скоростных способностей. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу). |  |  |
| 58 | Комплексный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитее скоростных способностей. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж. |  |  |
| 59 | Комплексный. | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитее скоростных способностей. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж. |  |  |
| 60 | Комплексный. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 61 | Совершенствование. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 62 | Совершенствование. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 63 | Совершенствование. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 64 | Совершенствование. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 65 | Совершенствование. | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 66 | Комплексный. | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1000м. Попеременный двухшажный ход под уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь  передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой». |  |  |
| 67 | Комплексный. | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Попеременный двухшажный ходпод уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь  передвигаться в ровном темпе до 1500 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой». |  |  |
| 68 | Комбинированный. | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. спуск в высокой стойке, в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий. Уметь спускаться в высокой и низкой стойке. |  |  |
| 69 | Комплексный. | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без с палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью. |  |  |
|  |  |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Инструктаж по ТБ на подвижных играх (элементы баскетбола)  Ловля и передачи мяча в движении. Ведение. Игра  Передачи, ловля, ведение. Игры  Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.  Ловля, передачи, ведение. Эстафеты. Игры.  Ведение, ловля, передачи. Эстафеты. Игры.  Передачи, ловля, ведение. Эстафеты. Игры  Ловля, передачи, ведение. Подвижные игры, эстафеты.  Ведение, ловля, передачи. Подвижные игры. Эстафеты.  Ловля и передачи мяча в кругу. Бросок. Эстафеты.  Ловля и передачи, броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты. Минибаскетбол. Развитие координации.  Передачи, ловля, броски. «Снайпер». Минибаскетбол  Броски, ловля, передачи. Минибаскетбол  Эстафеты. Игра «Снайпер». Минибаскетбол  Ловля и передачи, броски мяча от груди. Минибаскетбол  Эстафеты. Игра «Перестрелка». Минибаскетбол  Броски, передачи, ловля. «Перестрелка».Баскетбол  «Перестрелка». Эстафеты. Минибаскетбол  Ловля, передачи, броски. Подвижная игра. Минибаскетбол  Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. | 1 | Комплексный. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 71 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 72 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 73 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 74 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 75 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 76 | Комплексный. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 77 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 78 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 79 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге  Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 80 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  4 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге  Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 81 | Комплексный. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 82 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 83 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 84 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 85 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 86 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 87 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 88 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 89 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 90 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 91 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 92 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 93 | Совершенствования. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 94 | Легкая атлетика |  | Ходьба и бег | 2 | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |  |
| 95 | Учетный. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |  |
| 96 | Прыжки | 3 | Комплексный. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину  с места и с разбега. |  |  |
| 97 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого  разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту  с разбега. |  |  |
| 98 | Комплексный. | Прыжок в высоту с прямого  разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | Учетный. | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. Без учета времени, выполнить без остановки |  |  |
| 100 | Подвижные игры с элементами футбола |  | Отбор мяча | 3 | Изучение нового материала | Бег по пересеченной местности 6 мин. Остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Подвижная игра «Светофор» | Правильно выполнять остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Знать правила игры |  |  |
| 101 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 6 мин. Остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Подвижная игра «Светофор» | Правильно выполнять остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Знать правила игры |  |  |
| 102 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 6 мин. Остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Подвижная игра «Светофор» | Правильно выполнять остановки мяча бедром, голенью, пяткой. Знать правила игры |  |  |