**Тематическое планирование в 4 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Дата*** | | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  |  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |
| Ходьба и бег 5 часов. |  |  | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе 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. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 30 Дев.34 |
|  |  | Комплексный  2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе 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. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание Мал.2  Подтягивание из виса лежа Дев. 8 |
|  |  | Комплексный  3  Комплексный  4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5  Дев. 3 |
|  |  | Учётный  5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м.  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 125 |
| Прыжки 3 часа |  |  | Комплексный  6 | 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 |  |
|  |  | Комплексный  7 | 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 | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |
|  |  | Комплексный  8 | 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 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 10 Дев. 8 |
| Метание 3 часа |  |  | Комплексный  9 | 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 |  |
|  |  | Комплексный  10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |
|  |  | Комплексный  11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |
|  |  |  |  | **Подвижные игры 18 часов.** |  |  |  |
| **Подвижные игры 18 часов.** |  |  | Комплексный  12, 13  Комплексный | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |
|  |  | Комплексный  14, 15  Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |
|  |  | Комплексный  16, 17  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разги -бание рук в упоре (высокаяопора).  Мал. 16 Дев. 14 |
|  |  | Комплексный  18, 19  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 9 |
|  |  | Комплексный  20, 21  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34 Дев.38 |
|  |  | Комплексный  22, 23  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |
|  |  | Комплексный  24, 25  Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |
|  |  | Комплексный  26, 27  Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 135 |
|  |  | Комплексный  28,29  Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
|  |  |  |  | **Гимнастика 18 часов.** |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов |  |  | Комплексный 30 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |
|  |  | Комплексный 31  Комплексный 32 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |
|  |  | Комплексный 33  Комплексный 34 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |
|  |  | Учётный  35 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висеМал. 3  Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |
| Висы 6 часов |  |  | Комплексный 36, 37  Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |
|  |  | Комплексный 38,39  Комплексный | ОРУ. 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 | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |
|  |  | Комплексный 40 | 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. | Текущий | Сгибание и разгиба -ние рук в упоре (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |
|  |  | Учётный  41 | 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 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 9 |
| Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. |  |  | Комплексный 42, 43  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34  Дев. 38 |
|  |  | Комплексный 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |
|  |  | Комплексный 45 | 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 | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |
|  |  | Комплексный 46, 47  Учётный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |
|  |  |  |  | **Лыжи 21 час** |  |  |  |
| Лыжи 21 час. |  |  | Комплексный  48 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |
|  |  | Комплексный  49 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |
|  |  | Комплексный  50 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |
|  |  | Комплексный  51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 36 Дев. 40 |
|  |  | Учётный  52 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |
|  |  | Учётный  53 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двух -шажного хода. |  |
|  |  | Комплексный  54 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |
|  |  | Учётный  55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |
|  |  | Учётный  56 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. |  |
|  |  | Комплексный  57 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Отжимание  Мал. 18 Дев. 16 |
|  |  | Комплексный  58 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |
|  |  | Комплексный  59 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |
|  |  | Комплексный  60 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 34 Дев. 38 |
|  |  | Комплексный  61 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |
|  |  | Комплексный  62 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |
|  |  | Комплексный  63 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |
|  |  | Комплексный  64 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |
|  |  | Комплексный  65 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |
|  |  | Комплексный  66 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |
|  |  | Комплексный  67 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 |
|  |  | Учётный  68 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |
|  |  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа |  |  | Комплексный 69  Комплексный  70 | Инструктаж по Т.Б. 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 | Скакалка за 15 сек. М-. 36 Д.40  Подтягивание  Мал. 5 Дев. 11 |
|  |  | Комплексный 71 | 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 |  |
|  |  | Комплексный 72 | 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 | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 |
|  |  | Комплексный 73 Комплексный 74 | 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 | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 140 |
|  |  | Комплексный 75  Комплексный 76 | 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 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |
|  |  | Комплексный 77  Комплексный 78 | 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 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |
|  |  | Комплексный 79  Совершенствования 80  Совершенствования 81  Комплексный 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. 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 | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42  Подтягивание  Мал. 6  Дев. 12 |
|  |  | Комплексный 83  Совершенствования 84 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. 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 | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 |
|  |  | Совершенствования 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. 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 | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |
|  |  | Совершенствования 86  Совершенствования 87 | 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 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |
|  |  | Комплексный 88  Совершенствования 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 14  Дев. 12 |
|  |  | Совершенствования  90 | 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 | Прыжки со скакалкой за 15 сек.  Мал. 36 Дев. 40 |
|  |  | Совершенствования  91 | 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 | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |
|  |  | Совершенствования  92 | 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 | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |
|  |  |  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов.** |  |  |  |
| Бег и ходьба 4 часа. |  |  | Комплексный  93 | Инструктаж по Т.Б. 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 60м. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |
|  |  | Комплексный  94, 95  Комплексный | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |
|  |  | Учётный  96 | 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 60м. | 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;  д.:5,2-5,7-6,0с. 60м:  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |
| Прыжки 3 часа. |  |  | Комплексный  97, 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 | Прыжки со скакалкой за сек.  Мал. 38 Дев. 42 |
|  |  | Комплексный  99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Подтягивание  Мал. 6 Дев. 12 |
| Метание мяча 3 часа. |  |  | Комплексный  100 | 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 | Приседание на одной ноге  Мал. 13 Дев. 11 |
|  |  | Комплексный  101 | 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 | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |
|  |  | Учётный  102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (из пяти попыток- три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |

**Годовой план – график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 - 4 класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Легкая атлетика | 1 – 11 (11 ч) |  |  | 93 – 102 (10ч) |
| Гимнастика |  | 30 - 47 (18ч) |  |  |
| Лыжная подготовка |  | 48 (1ч) | 49 - 68 (20ч) |  |
| Подвижные игры с баскетболом |  |  | 69 - 78 (10ч) | 79 – 92 (14ч) |
| Подвижные игры | 12-27 (16ч) | 28 -29 (2 ч) |  |  |