

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Прыжок с места		7. Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
		Прыжок с места (учет)		8. Контрольный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
	9-11	Метание мяча по заданному направлению.	3	9. Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
Метание мяча на заданное расстояние		10. Изучение нового материала		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1			
Подвижные игры с метанием мяча.		11. Комбинированный		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1			
2	Кроссовая подготовка (11 часов)									
	12-22	Техника безопасности и. Чередование бега и ходьбы	11	12. Изучение нового материала	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий, фронтальный	Комплекс 1		
		Челночный бег 3x10 м. (учет)		13. Контрольный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скорости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9			
		Равномерный бег		14. Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1			
		Понятие дистанции и интервала. Бег 1000 м. (учет)		15. Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега на дистанции 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1			
				16. Контрольный							
		Понятие здоровья.		17. Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1			
				18. Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1			
		Развитие выносливости.		19. Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1			
				20. Комплексный							
		Комплекс СБУ		Равномерный бег 6 мин. (учет). Подвижные игры (выносливость)	21. Контрольный	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». СБУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1		
		Комплекс СБУ.			22. Комплексный	Развитие выносливости					
		3		Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)							

	23-28	Построения.	6	23. Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
--	--------------	-------------	---	--	--	--	---------	-------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Перестроения		24. Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
		Группировка.		25. Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
		Перекаты в группировке.		26. Комплек- сный	«Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей, координации					
		Перекаты в группировке.		27. Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2	3	3
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (учет)		28. Контроль- ный	«Пройти бесшумно». Развитие скоростно-силовых способностей, координации					
	29-34	Строевые упражнения	6	29. Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках,	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2		

		Строевые упражнения		30. Изучение нового материала	на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
--	--	---------------------	--	-------------------------------	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Развитие координационных способностей		31. Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	Правила выполнения ОРУ с предметами.	32. Комплексный								
	Смыкания и размыкания.	Наклон вперед из положения сед, ноги врозь (учет)		33. Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
				34. Контрольный					Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
35-39		Лазание.	5	35. Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
		Сгибание рук в висе (учет).		36. Контроль- ный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
		Перелезание		37. Комплек- сный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
		Сгибание рук в упоре лежа (учет).		38. Контроль- ный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
		Полоса препятствий		39. Комплек- сный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
4	Подвижные игры (20 часов)									
40-59	Техника безопасности и. Подвижные игры на внимание	20	40. Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			
	Подвижные игры (скорость)		41. Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			
	Подвижные игры (быстрота)		42. Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			
	Подвижные игры (выносливость)		43. Совершенствование ЗУН							
	Подвижные игры (с мячом)		44. Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			
	Подвижные игры (скоростно-силовые)		45. Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			
	Подвижные игры (быстрота)		46. Совершенствование ЗУН							
	Подвижные игры (правила организации)		47. Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3			

		Подвижные игры (организация)		48. Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
		Подвижные игры (с мячом)		49. Совершенствование ЗУН						

3 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Подвижные игры (выносливость)		50. Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
		Подвижные игры (скорость)		51. Совершенствование ЗУН						
		Подвижные игры (быстрота)		52. Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
		Подвижные игры (координация)		53. Совершенствование ЗУН						
		Подвижные игры (быстрота)		54. Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
		Подвижные игры (скорость)		55. Комплексный						
		Подвижные игры (с мячом)		56. Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		

		Подвижные игры (скоростно-силовые)		57. Совершенствование ЗУН						
		Подвижные игры (координация)		58. Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
		Подвижные игры на внимание	59. Совершенствование ЗУН							

5

Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)

60-78	Техника безопасности. Упражнения с мячом на месте	22	60. Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Упражнения с мячом на месте		61. Совершенствование						
	Упражнения с мячом в движении		62. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей				Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Владение мячом		63. Совершенствование ЗУН	способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
		Владение мячом		64. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

		Ведение мяча		65. Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Ведение мяча		66. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Игры с ведением мяча		67. Совершенствование ЗУН						
		Игры с ведением мяча		68. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Эстафеты с мячом		69. Совершенствование ЗУН						
		Бросок и ловля мяча		70. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Бросок и ловля мяча		71. Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Игры с ведением и ловлей мяча		72. Совершенствование ЗУН	Развитие координационных способностей					

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Игры с ведением и ловлей мяча		73. Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Комплекс 3		

		Эстафеты с мячом		ЗУН	мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
		Упражнения с мячом в парах на месте		74. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Упражнения с мячом в парах		75. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	4	4
		Упражнения с мячом в парах		76. Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Упражнения с мячом в парах		77. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Эстафеты с мячом		78. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Игра мини-баскетбол по упрощённым правилам (правила)		79. Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам (организация)		80. Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам (организация)		81. Комплексный						

6

Кроссовая подготовка (10 часов)

82-91	Техника безопасности. Равномерный бег	10	82. Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
	Челночный бег 3x10 м. (учет)		83. Контрольный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
	Скорость бега		84. Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
	Понятие дистанции и интервала		85. Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	Равномерный бег 6 мин. (учет).	Понятие здоровья.		86. Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
				87. Комплексный						
	Бег на короткие дистанции	Равномерный бег 8 мин.		88. Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
				89. Комплексный						
	Бег 1000 м. (учет).	Развитие выносливости		90. Комплексный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега на дистанции 1000 м. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4		
91. Комплексный										

7

Легкая атлетика (11 часов)

92-95	Бег 30 м.	4	92. Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Комплекс 4			
	Бег 30 м. (учет)		93. Контрольный							
	Бег с изменением направления		Бег в заданном коридоре.	94. Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Комплекс 4		
				95. Комплексный						

96	Эстафеты.	1	96. Комплек- с- ный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4		
	Прыжок в длину с места.		Комплек- с- ный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		Прыжок в длину с места (учет)		98. Контрольный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
99-102	Метание мяча в цель.	4	99. Комплексный	100. Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Подвижные игры с мячом.									
	Метание набивного мяча		101. Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Комплекс 4			
	Метание малого мяча на дальность.		102. Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Комплекс 4			