

Приложение 1  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
учителей физической культуры  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры и ОБЗ  
ММ (Микешардзе)

**«Утверждаю»**  
Директор школы № 36  
А.А. Андреева  
«4» сентября 2018 г.



**Рабочая программа  
учебного курса**  
по физической культуре  
для 4<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Микешардзе  
Ольга  
Геннадьевна

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР  
С.В. Кузнецова  
«3» сентября 2018 г.

20 18 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ Урока в разделе	Тип урока	Характеристика деятельности	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Знания о физической культуре (13ч)	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности и с современными физкультурой и спортом. Изучить рисунки, на которых изображены античные атлеты, назвать виды соревнований, в которых они участвуют	Знать движения, которые выполняют первобытные люди.	текущий		
2		Современные Олимпийские игры.	2	совершенствования	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера Де Кубертена в их становлении. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Знать смысл символики и ритуалов олимпийских игр, известных Российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	текущий		
3		Что такое физическая культура.	3	совершенствования	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.	Уметь раскрыть понятие «физическая культура»	текущий		

4	Легкая атлетика (11ч.)	Ходьба и бег. (5 ч.)	1	Совершенство	Ходьба с изменением длины и частоты шагов .Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон».	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	текущий		
5			2	Комбинированный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов .Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	текущий		
6			3	Совершенство	Бег на скорость(30м). Встречная эстафета. Игра « кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	текущий		
7			4	Совершенство	Бег на скорость(30м, 60м). Встречная эстафета. Игра « кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	текущий		
8			5	Совершенство	Бег на результат ( 60м.). Круговая эстафета. Игра « Невод». Развитие скоростных способностей .	Уметь бежать 60м с максимальной скоростью	текущий		
9		Прыжки (3ч.)	1	совершенство	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра « Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	текущий		

10			2	Совершенство вания	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		
11			3	Совершенство вания	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		
12		Бросок малого мяча (3ч.).	1	Совершенство вания	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		
13			2	совершенство вания	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, . и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний.».	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	текущий		
14			3	совершенство вания	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, . и на заданное расстояние Бросок теннисного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	текущий		

15	<b>Кроссовая подготовка (8ч.)</b>	Бег по пересеченной местности (8ч.)	1	совершенство вания	Равномерный бег (6мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-80м, ходьба-100м.) Игра заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. (6мин.)	текущий		
16			2	совершенство вания	Равномерный бег (6мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-80м, ходьба-100м.) Игра заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. (6мин.)	текущий		
			3						
17			4	совершенство вания	Равномерный бег (7мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-90м, ходьба-90м.) Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. (7мин.)	текущий		
18			5		Равномерный бег (7мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-90м, ходьба-90м.) Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. (7мин.)	текущий		

19			6		Равномерный бег (8мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-90м, ходьба-90м.) Игра «Караси и щука». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. (8мин.)	текущий		
20			7		Равномерный бег (8мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-90м, ходьба-90м.) Игра « На буксире». Развитие выносливости..	Уметь: бегать в равномерном темпе. (8мин)	текущий		
21			8		Равномерный бег (9мин.). Чередование ходьбы и бега.( бег-100м, ходьба-80м.) Игра «охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.(9мин)	текущий		

22	<b>Организация здорового образа жизни.(3ч.)</b>	Роль и значение занятий физической культурой.	1	Изучение нового материала	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека (физическая интеллектуальная, эмоциональная социальная).	Уметь определить признаки положительного влияния занятий физкультурой.	текущий		
23		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	2	совершенство вания	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь характеризовать основные части человека.	текущий		
24		Личная гигиена.	3	совершенство вания	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта, смена нательного белья).	Знать правила личной гигиены.	текущий		
25	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.(24ч.)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола (24ч.)	1	совершенство вания	Инструктаж по ТБ. 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 (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
26			2	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		

27			3	совершенство вания	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, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
28			4	совершенство вания	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, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
29			5	совершенство вания	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, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
30			6	совершенство вания	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, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
31			7	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		



32			8	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
33			9	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
34			10	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
35			11	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
36			12	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		

37			13	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра « Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
38			14	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
39			15	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
40			16	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
41			17	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		

42			18	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
43			19	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
44			20	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
45			21	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
46			22	совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в	Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		

				вания	защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
47			23	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
48			24	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловить, выполнять броски и ведение).	текущий		
49	<b>Планирование занятий физической культурой и спортом. Наблюдение и контроль за состоянием организма.(3ч.)</b>	Закаливание	1	совершенство вания	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Знать правила проведения закаливающих процедур.	текущий		
50		Осанка человека.	2	совершенство вания	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	Определять понятие «осанка» объяснить связь между промом хождением и формой позвоночника человека, характеризовать	текущий		

						значение правильной осанки, объяснить причины возникновения не правильной осанки.			
51		Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	3	совершенство вания	Требования к одежде и обуви для занятиями физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и погодных условий, объяснять младшим школьникам принцип подбора спортивной одежды и обуви.	текущий		
52	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (23ч.)</b>	Подвижные игры на основе волейбола (23ч.)	1	коинбинированный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты». Развитие скоростно-силовых способностей..	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
53			2	совершенство вания	ОРУ. Игры «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей..	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
54			3	совершенство вания	ОРУ. Игры « Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		

					скоростно-силовых способностей.				
55			4	совершенство вания	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
56			5	совершенство вания	ОРУ. Игры «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
57			6	совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
58			7	совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
59			8	совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
60			9	совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		

61			10	совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», Эстафета « Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
62			11	совершенство вания	ОРУ. Игры «Заяц, сторож, жучка», Эстафета « Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
63			12	совершенство вания	ОРУ. Игры «Заяц, сторож, жучка», Эстафета « Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
64			13	совершенство вания	ОРУ. Игры «Удочка», Эстафета « Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
65			14	совершенство вания	ОРУ. Игры «Мышеловка» . Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
66			15	совершенство вания	ОРУ. Игры «Невод», Эстафета « Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
67			16	совершенство вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», Эстафета зверей. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		

68			17	совершенство вания	ОРУ. Игры «Кузнечики», Эстафета зверей. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
69			18	совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
70			19	совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
71			20	совершенство вания	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
72			21	совершенство вания	ОРУ. Игры «Западня», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		



73			22	совершенство вания	ОРУ. Игры «Парашютисты», эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
74			23	совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила.	текущий		
75	<b>Организация здорового образа жизни. (3ч.)</b>	Физические упражнения для физкультминуток	1	совершенство вания	Комплексы упражнений, включающие в себя упражнения для расслабления глаз, мышц рук, и общей релаксации.	Выполнять физкульт-минутки в режиме дня.	текущий		
76		Тренировка ума и характера.	2	совершенство вания	Режим дня, его содержание и правила планирования.	Уметь правильно распределять время и соблюдать режим дня.	текущий		
77		Самоконтроль.	3	совершенство вания	Приемы измерения пульса (до, во время и после физических нагрузок). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки.	Уметь правильно оценивать свое самочувствие, вести дневник самоконтроля.	текущий		
78	<b>Кроссовая подготовка (8ч.)</b>	Бег по пересеченной местности (8ч.)	1	комбинирова нный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		

79			3	совершенство вания	Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		
80			4	совершенство вания	Равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		
81			5	совершенство вания	Равномерный бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		
82			6	совершенство вания	Равномерный бег (9мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м).Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		
83			7	совершенство вания	Равномерный бег (10мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м).Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		
84			8	совершенство вания	Кросс 1 км. По пересеченной местности. Игра « Охотники и зайцы».	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий		

85	<b>Легкая атлетика</b>  (12ч.)	Спринтерский бег, эстафетный бег.  (4ч.)	1	комбинированный	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30м, 60м). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь: использовать разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
86			2	совершенствования	Бег на скорость (30м, 60м). Игра «Бездомный заяц». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: использовать разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
87			3	совершенствования	Бег на скорость (30м, 60м). Игра «Третий лишний». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: использовать разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
88			4	совершенствования	Бег на результат (30м, 60м). Игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: использовать разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
89		Прыжки (4ч.)	1	совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных способностей.	Уметь : выполнять прыжок на максимальное расстояние.	текущий		
90			2	совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во	Уметь : выполнять прыжок на	текущий		

				вания	рву». Развитие скоростных способностей.	максимальное расстояние.			
91			3	совершенство вания	Прыжок в длину с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь : выполнять прыжок на максимальное расстояние.	текущий		
92			4	совершенство вания	Прыжок в длину с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь : выполнять прыжок на максимальное расстояние.	текущий		
93		Метание мяча (4ч.)	1	совершенство вания	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		
94			2	совершенство вания	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		
95			3	совершенство вания	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		
96			4	совершенство	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра « Гуси-лебеди».	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	текущий		

				вания	Развитие скоростно-силовых способностей.				
97	<b>Кроссовая подготовка (6ч.)</b>	Бег по пересеченной местности (6ч.)	1	совершенство вания	Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.)Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
98			2	совершенство вания	Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.)Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
99			3	совершенство вания	Равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.)Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
100			4	совершенство вания	Равномерный бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м.)Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
101			5	совершенство вания	Равномерный бег (9мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м.)Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
102			6	совершенство вания	Равномерный бег (10мин). Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		

