

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
Г. БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_  
Захарнёва Ю.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

«Согласовано»  
с заместителем директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Воронкова Н.В.

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_  
Лукашина Н.А.  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**(календарно-тематическое планирование)**  
**к программе учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
1-4 класс  
4«А» класс  
на 2021– 2022 годы

Учитель физической культуры:  
Воробьева Марина Борисовна,  
первая категория

2021 – 2022 учебный год

№	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата по факту	Дата по плану
<b>Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>				
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики ОРУ. Встречные эстафеты.	Инструкция по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. Знать Т.Б. на уроках		
2	Т.Б. ОРУ Правила предупреждения травматизма во время занятий. Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, строевые упражнения. Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Повторить технику высокого старта. Встречная эстафета с этапом до 30м.		
3	Подвижные игры «Невод», «День и ночь» ОРУ, повторить строевые команды, прыжки	Знать правила проведения на уроках легкой атлетики, ходьба и бег с заданием, ОРУ, разновидности бега. Повторить прыжки через скакалку. Подвижные игры «Невод», «День и ночь», уметь: осуществлять групповые действия в подвижных играх		
4	Бег на результат 30м, повторить фазы высокого старта. Встречные эстафеты.	Ходьба и бег с заданием. Строевые упражнения. Уметь: выполнять строевые команды, ОРУ, прыжки через скакалку, повторить фазы высокого старта., бег в медленном темпе до 4-х мин.		
5	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой, повторить прыжок в длину.	Ходьба и бег с заданием, строевые упражнения, комплекс упражнений на развитие физических качеств. Научиться выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Закрепить навыки высокого старта. Бег в медленном темпе до 4-х мин. Восстановление дыхания. Прыжки в длину с места – зачёт.		
6	Т. б. ОРУ, подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы»	Развитие скоростных способностей Т. б. ОРУ, подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы», уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.		
7	Прыжок в длину с разбега обучение. Строевая подготовка, ОРУ, подвижные игры «Невод».	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Зачёт по прыжкам через скакалку. Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега обучение. Развитие двигательных способностей.		
8	Прыжок в длину с разбега – обучение. ОРУ. Бег на 100м – зачёт.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100м – зачёт. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Уметь:		

		выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться		
9	Т.Б. ОРУ, подвижные игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи».	Т.Б. ОРУ, подвижные игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей, уметь: осуществлять групповые действия в подвижных играх.		
10	Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места, Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью тестового задания.		
11	ОРУ. Развитие двигательных способностей - прыжок.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100м – зачёт. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Волк во рву». Уметь напрягать и расслаблять мышцы.		
12	Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».	Развитие скоростных и силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».		
13	ОРУ, развитие силовых способностей. Метание теннисного мяча, челночный бег.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег. Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игры «Невод», «Волк во рву».		
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра «Невод», «Волк во рву».		
15	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву». Т.Б. ОРУ	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Игра «Волк во рву», «Невод».		
16	Метание в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ, развитие силовых способностей.	.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: подтягивание на высокой перекладине - мальчики,- подтягивание на низкой перекладине – девочки, метание теннисного мяча на заданное расстояние. Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью тестового задания.		
17	Кроссовая подготовка. ОРУ, развитие выносливости, равномерный бег 5 минут.	ОРУ, Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.		
18	Подвижные игры Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Невод». Игры на внимание.	ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву». Повторить метание теннисного мяча на дальность и в цель в игровых действиях. Научатся распределять свои силы.		

19	Т.Б. Челночный бег – техника выполнения. Зачёт по прыжкам в длину с разбега	ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).6 мин. Зачёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Салки на марше».		
20	Челночный бег – 3*10м. ОРУ равномерный бег 7 минут, тестирование – многоскоки.	Комплекс упражнений. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Челночный бег – 3*10м. Многоскоки Игра «День и ночь».		
21	Подвижные игры «Охотники и утки», «Невод». ОРУ	ОРУ, строевая подготовка. Повторить метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние в игре «Охотники и утки». Игра «Невод». Научатся оказывать помощь товарищу.		
22	Бег на 1000м.- зачет Т.Б.	Построение и перестроение. Зачёт – бег на 1000м. Силовые упражнения: - подтягивание - мальчики, отжимание – девочки. Игра «Перестрелка». Уметь: оценивать уровень знаний с помощью тестового задания.		
23	Бег на 500м - зачет. Т.Б. ОРУ Игры.	Построение и перестроения. Т.Б. ОРУ Зачёт – бег на 500м. Уметь: оценивать уровень знаний с помощью тестового задания.		
24	Т.Б.ОРУ, тестирование прыжки через скакалку. Подвижные игры «Салки на марше».	Комплекс упражнений. Тестирование – прыжки через скакалку. Развитие ловкости, скорости, выносливости. Игра «Салки на марше», «Пустое место», «Белые медведи». Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
<b>Раздел 2. Гимнастика (22 часа)</b>				
25	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Обучение кувырку назад – вперёд, тестирование – отжимание.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствовать строевые команды, упражнения. Обучатся кувырку назад - вперёд. Игра «Совушка», тестирование – отжимание.		
26	Акробатика. Кувырки вперёд, назад	Строевая подготовка. ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать кувырки вперёд, назад. Научатся стойке на лопатках перекатом назад. Игра «Гуси – гуси».		
27	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», Подведение итогов четверти.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Равномерный бег 9 минут. Развитие скоростно-силовых способностей, Уметь: выполнять строевые команды.		
28	Т.Б. ОРУ Строевая подготовка, техника выполнения кувырков	ОРУ на формирование правильной осанки. Зачет- техника выполнения кувырков вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		

	вперёд и назад - зачет	Совершенствовать стойку на лопатках. Игра «Волки и овцы»		
29	Строевая подготовка, мост с помощью, упражнение в равновесии.	Ходьба и бег с заданием. Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнения «мост», учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.		
30	Т.Б. Формирование осанки. Строевая подготовка. Подвижные игры «белые медведи».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. ОРУ. Развитие силовых качеств. Игры «Пустое место», «Белые медведи», уметь: оказывать помощь товарищу		
31	Строевая подготовка, упражнение в равновесии. Зачёт на гибкость.	Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота, пульса, субъективное чувство усталости. Развитие координационных способностей. ОРУ. Совершенствовать технику упражнения «мост». Учиться упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.		
32	Строевая подготовка, ОРУ разучивание упражнений на бревне, освоение висов.	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. ОРУ. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Уметь напрягать и расслаблять мышцы.		
33	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения.	Проявлять качества силы, координации и выносливости, ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие - силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом.		
34	Строевая подготовка, ОРУ, Лазание и перелезание, висы.	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений, развитие координационных способностей. ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по канату		
35	. Т.Б. Строевая подготовка – контроль. Разучивание акробатической комбинации.	Оценивание выполнения строевых упражнений. ОРУ. Научится осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Разучить упражнения на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Развитие координационных способностей.		
36	Построение в две шеренги. Т.Б. ОРУ, строевая подготовка. Подвижные игры «Фигуры».	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом.		

	«Третий лишний».			
37	Строевая подготовка. ОРУ. Вис на согнутых руках.	Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. ОРУ. Проверить не оценку упражнение «мост». Разучить висы: завесам двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги, развитие силовых качеств.		
38	Строевая подготовка. ОРУ. Висы и упоры - повторение	Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. Развитие координационных способностей. Совершенствовать висы. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и упоры.		
39	Т.Б. Строевые упражнения, ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом. Игры «Пустое место», «Белые медведи».		
40	Т.Б. Строевая подготовка, ОРУ, Вис завесом, вис на согнутых руках	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, развитие силовых способностей. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений		
41	Т.Б. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на равновесии - зачет	Ходьба и бег с заданием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на бревне. Выполнять контрольные упр. на оценку. Эстафета с элементами акробатических упражнений.		
42	Т.Б. ОРУ. Подвижные игры «Западня». « Слушай сигнал».	Формировать навыки выполнения строевых команд. ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	Строевая подготовка, ОРУ. Опорный прыжок - повторение	Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Совершенствовать технику опорного прыжка. Прохождение полосы из 5-ти препятствий. Игра - эстафета с гимнастической скакалкой.		
44	Т.Б. строевая подготовка, ОРУ. Развитие силовых способностей. Лазание по канату	Ходьба и бег с заданием. ОРУ, совершенствовать технику опорного прыжка. Уметь: лазать по канату. Игра - эстафета со скакалкой.		
45	Т.Б. Строевые упражнения, ОРУ ритмическая гимнастика, подвижные игры по выбору.	Строевые упражнения. ОРУ Ритмическая гимнастика. Игры – эстафеты с различными предметами. Развивать координацию движений.		
46	Строевая подготовка. Развитие	Строевые упражнения. ОРУ, Лазание по канату. Уметь выполнять висы и		

	скоростных и силовых качеств. Тестирование – подъем туловища.	упоры. Проверить на оценку подъем туловища из положения лежа		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (21 час)</b>				
47	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, надевание и снятие лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.		
48	Скользкий шаг с палками. Т.Б. ОРУ. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом.	Строевые упражнения на лыжах. Знать технику скользящего шага. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета.		
49	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Т.Б ОРУ. Подвижные игры «Передал – садись», «салки».	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Уметь: осваивать технику передвижения. Игра «Не задень!»		
50	Торможение плугом. Т.Б Повторение попеременно – двухшажного хода. Обучение – одновременно - одношажного хода.	Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг: движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. Учить передвижение с палками. Проверить на оценку торможение плугом.		
51	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. Скольжение на дистанции 1.5 км с равномерной скоростью.	Строевые упражнения: повороты, размыкание. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.		
52	Т.Б. ОРУ. Подвижные игры «Два Мороза», «Снайперы», «Быстрый лыжник»	«Разминка лыжника». Совершенствовать технику: скольжения без палок; косые подъёмы и спуски со склонов; передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник».		
53	Одновременный двухшажный ход. Т.Б. совершенствование изученных ходов. Учет – попеременно – двухшажный.	Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Работа на учебном круге: ступающий и скользящий шаги; попеременный двушажный ход с палками и без. Совершенствовать технику одновременного двушажного хода. Учить подъёму на склон «полуёлочкой».		

54	Спуск с горы с преодолением препятствий. Т.Б. Совершенствование пройденных ходов, совершенствование техники спусков и подъемов.	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах скользящий шаг; попеременный двухшажный ход с палками и без; Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.		
55	Т.Б. Подвижные игры. Катание с горы на ледянках, санках. Эстафеты.	Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».		
56	Т.Б. Торможение «плугом», подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». Подъем «Елочкой» - учет.	«Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах: скользящий шаг; попеременный двухшажный ход, пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. Игра «Два Мороза»		
57	Передвижение по слабопересеченной местности 2.5 км. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»	«Разминка лыжника». Ознакомить с техникой спуска и торможение «плугом». Скольжение без палок на дистанции до 2 км в медленном темпе. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»		
58	Т.Б. Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не задень», «Властелин горы», футбол на снегу.	Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».		
59	Т.Б. Учет по технике одновременно – двухшажного хода, лыжная эстафета.	«Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах и выполнения подъемов и спусков. Учет по технике одновременно – двухшажного хода. Ходьба по пересечённой местности.		
60	Соревнования на дистанцию 1км. Т.Б. Развитие скоростных качеств.	«Разминка лыжника». Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.		
61	Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Салки со снежками», «Снайперы». Игра «Кто дальше?»	Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг; попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». Уметь: выявлять и устранять ошибки.		
62	Эстафета на лыжах. Т.Б. Развитие	Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий		



	скоростных качеств. Повороты переступанием при спуске с горы, подъем «полуёлочкой».	шаги; попеременный двухшажный ход; Осваивать технику подъёма под руководством.		
63	Т.Б. Повороты переступанием при спуске с горы – учет. Командные эстафеты.	Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Знать ТБ. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		
64	Игра «По местам», Т.Б. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Футбол на снегу»	Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъем «полуёлочкой» и «лесенкой».		
65	Т.Б. Упражнения на лыжах. Преодоление препятствий. Спуски по неровному склону.	Закрепить технику ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; подъемы и спуски с небольших склонов. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении.		
66	Повороты переступанием. Т.Б. прохождение дистанции 1км - контрольный забег.	ОРУ «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах. 1км - контрольный забег. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков. Ходьба по пересечённой местности.		
67	Передвижение на лыжах до 2-х км. Т.Б лепка снежных фигур, эстафеты.	Учить передвижение с палками. Уметь: контролировать свои действия.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (22 часа)</b>				
68	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Владение мячом. ОРУ	Уметь передавать, ловить, бросать мяч. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Два Мороза»		
69	Элементы баскетбола. Владение мячом. ОРУ.	Строевые упражнения: повороты, размыкание. ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч. Развитие координационных способностей.		
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч соседу».	ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, играть в мини – баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
71	Элементы баскетбола. Владение мячом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, играть в мини – баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
72	ОРУ Владение мячом. Эстафета с	ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, вести мяч с изменением		

	ведением мяча.	направления, играть в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей, эстафета.		
73	Зачёт броски набивного мяча из - за головы. Подвижные игры «Передал, садись», «Передача мяча в колоннах».	Зачет по броскам набивного мяча из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов, игра «Передал, садись»		
74	Т.Б. ОРУ ведение мяча на скорость - зачет. Игра «Мяч среднему»	ОРУ. Учить броскам по кольцу сбоку, сверху из - за головы. Зачет - ведение мяча на скорость. Учить передачи мяча в движении (в парах). Элементы пионербола. Владение мячом: верхняя, нижняя подачи. Игра «Мяч среднему»		
75	Элементы пионербола. Владение мячом. ОРУ. Подвижные игры «Четыре мяча».	ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте, два шага с мячом и передачи партнёру, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость Элементы пионербола. Владение мячом: верхняя, нижняя подачи.		
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц ног, бег с ускорением Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Игра «Перестрелка».		
77	ОРУ Владение мячом. Эстафета с ведением мяча.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении, развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту.		
78	Зачет ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Игры «Волк во рву», «Удочка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Зачет ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Игра в мини-баскетбол		
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	Строевые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Совершенствование способов ведения мяча. Эстафета с ведением мяча.		

80	Подвижные игры на основе баскетбола. Прыжок в высоту. Эстафеты.	ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага и передачи партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Прыжок в высоту. Игра «Снайперы»		
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву», «Резиночка»	ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Игра «Волк во рву».		
82	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом». Метание малого мяча.	ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. Развитие скоростных и силовых способностей. Метание малого мяча. Игра « Овладей мячом»		
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву», «Резиночка»	Ведение и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». Игра «Удочка».		
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Пустое место»	ОРУ в движении. Знать: правила игры в баскетбол.		
85	Т.Б. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Переправа».	Бег с изменением направления, в умеренном темпе до 3мин. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Переправа».		
86	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Удочка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».		
87	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.		
88	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Запрещённое движение».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.		

89	Подвижные игры на основе баскетбола. Элементы футбола. Владение мячом.	Комплекс ОРУ. Бег до 2км. Ведение и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок в ворота с 3м. Игра «Гонка мячей по кругу».		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика (13 часов)</b>				
90	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча в цель. Игра «Удочка».	Формировать навыки ходьбы и бега. ОРУ Развитие скоростных и силовых способностей. Метание малого мяча с разбега в цель. Комплекс ОРУ Бег до 1км.		
91	Бег по пересеченной местности, метание в цель. Бег и ходьба. Легкоатлетические эстафеты	Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; Игра «Удочка». Уметь: правильно распределять свои силы.		
92	Бег 30метров - зачет. ОРУ, прыжки высоту способом «ножницы». Игра «Запрещённое движение».	Развитие выносливости. Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, прыжок через палку. Бег 30 метров – зачет. Игра «Запрещённое движение».		
93	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета, игра на внимание. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка»	Ходьба и бег – разновидность. Комплекс ОРУ на месте. Повторить высокий старт и стартовый разгон. Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку. Прыжки через скакалку. Игра «Конники-спортсмены» .		
94	Бег по пересеченной местности. Развитие силы рук- подтягивание. Учебная игра в пионербол.	Формировать навыки ходьбы и бега, прыжки в длину. Комплекс ОРУ на месте. Тестирование подтягивание. Уметь: оказывать помощь товарищу		
95	Равномерный бег 7мин. Развитие силы рук - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра: «Прыжки по полосам»,	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Формировать навыки ходьбы и бега. Прыжки в длину, способом согнув ноги. ОРУ, Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку.		
96	Прыжки в длину способом «согнув ноги» - зачет. Игра «Перестрелка». «Два мяча».	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку.		
97	Тестирование: приседания за 1 мин. Учебная игра в пионербол.	Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование: приседания за 1 мин.		

98	Прыжки через скакалку - зачет	Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке через скакалку. Прыжки через скакалку – зачет. Оценивать свои достижения.		
99	Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн». Игра «Прыгающие воробушки»	Формировать навыки ходьбы и бега, прыжки в длину способом согнув ноги - зачет. Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью Тестового задания. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн»		
100	Кросс 1 км по пересеченной местности. Учебная игра в футбол. Игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Развитие силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде»		
101	ОРУ, Т.Б. Тестирование, игра «Прыгающие воробушки»	Метание малого мяча, бег, прыжки, подтягивание, знать Т.Б.		
102	Спортивный праздник. Итоги года.	Знать: названия и правила игр, основные теоретические знания. Спартакиада между параллелями.		

По программе: 102 часа

Дано фактически: