**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ                                          3 КЛАССОВ – 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. (102Ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид**  **контроля** | | **Дата проведения** | |
| **п**  **л**  **а**  **н** | **ф**  **а**  **к**  **т** |
| **1 четверть (27ч.)** | | | | | | |  |  |
| **Лёгкая атлетика(15 ч.)** | | | | | | |  |  |
| **1** | Ходьба  и бег (9 ч**)** | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег  с высоким подниманием бедра. Бег  в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие  скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | Текущий |  |  |
| **2** | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба через несколько препятствий.  **Бег с ускорением *(30 м)*-учет**   Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | Текущий |  |  |
| **3** | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих».  ОРУ.  **Челночный бег 3х10м- учет.** Развитие скоростных и координационных способностей. Олимпийские игры: история возник- новения | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | Текущий |  |  |
| **4** |  | Комплексный | Разновидности ходьбы.  **Бег *(60 м)*. –учёт.**  ОРУ. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | Текущий |  |  |
| **5-6** |  | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега*(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | | Текущий |  |  |
| Комплексный |
| **7** |  | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега*(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | | Текущий |  |  |
| **8** |  | Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном | | Без учета времени, выполнить  без остановки |  |  |
| **9** |  | Комплексный | **Равномерный бег *(6 мин.- учёт.*** ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; | |  |  |  |
| **10** | Прыжки  (3 ч) | Комплексный | **Прыжок в длину с места -учёт.** Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | |  |  |  |
| **11** |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | |  |  |  |
| **12** |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие  скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжка | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | |  |  |  |
| **13-14** | Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | **Метание малого мяча с места на дальность –учёт.** **Метание в цель с 4–5 м.- учёт** Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | |  |  |  |
| Комплексный |
| **15** |  | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)** | | | | | | |  |  |
| **16-17** | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |  |
| Совершенствования |
| **18-19** |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |  |
| Совершенствования |
| **20-21** |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |  |
| Комплексный |
| **22-23** |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  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 |  |  |
| Совершенствования |
| **24-25** |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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 |  |  |
| Совершенствования |
| **26-27** |  | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |  |
| Совершенствования |
| **2 четверть (21ч.)** | | | | | | |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |  |  |
| **28** | Акробатика  Строевые упражнения  (6 ч) | Изучение  нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |  |  |
| **29** |  | Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |  |  |
| **30-31** |  | Комбинированный  Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи- ровка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |  |  |
| **32-33** |  | Совершенствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. **2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.** ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий  Оценка техники выполнения комбинации |  |  |
| Учетный |
| **34** | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий |  |  |
| **35** |  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис  стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий |  |  |
| **36-37** |  | Комплексный  Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | |  |  |  |
| **38-39** |  | Совершенствования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. **Подтягивания в висе -учёт** Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | Текущий  Подтягивания:  м.: 5–3–  1 р.; д.: 16–11–  6 р. |  |  |
| Учетный |
| **40** | Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | Изучение  нового  материала | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий |  |  |
| **41-42** |  | Совершенствования | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий |  |  |
| Совершенствования |
| **43-44** |  | Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | | Текущий |  |  |
| Комплексный |
| **45** |  | Комбинированный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры (3 ч)** | | | | | | |  |  |
| **46** | Подвижные игры | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий |  |  |
| **47** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий |  |  |
| **48** |  | Комплексный | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способ- ностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий |  |  |
|  | **3 четверть (30 ч.)** | | | | | |  |  |
| **Лыжная подготовка(22ч.)** | | | | | | |  |  |
| **49** | Инструктаж по технике безопасности. | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Основные требования к одежде и обуви во время занятий.  Температурный режим. | Знать и выполнять технику безопасности. | | текущий |  |  |
| **50** | Передвижение скользящим шагом с палками | Новый материал | Организационные команды и приемы: укладка, переноска лыж на плече, под рукой.  Построение. Передвижение скользящим шагом с палками. | Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий | | текущий |  |  |
| **51-52** | Попеременный двухшажный ход  без палок. | совершенствование  комплексный | Первая медицинская помощь при обморожении.  Попеременный двухшажный ход  без палок.  Повороты переступанием в движении. | Техничная ходьба на лыжахКорректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **53** | Попеременный двухшажный ход  с палками. | совершенствование | **Попеременный двухшажный ход-учёт**  с палками.  Самостоятельное передвижение | Технично выполнять заданияКорректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **54-55** | Подъем «лесенкой». Спуск в стойках лыжника. | комплексный  комплексный | Подъем «лесенкой».  Спуск в стойках лыжника.  Попеременный двухшажный ход  с палками.  дистанция до 1 км. | Техничная ходьба на лыжахКорректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **56** | Подъёмы, спуски, торможение. | комплексный | Торможение «плугом».  Подъем «лесенкой», «елочкой»  Спуск в стойках лыжника. | Технично выполнять заданияКорректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **57-58** | Прогулка на лыжах по пересеченной местности | совершенствование | **Передвижение скользящим шагом с палками и без--учёт**  Передвижение на лыжах до 2 км. В медленном равномерном темпе. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий |  |  |
| **59-60** | Лыжная гонка 1 км.  Эстафеты на лыжах. | совершенствование | Лыжная гонка 1 км.  Эстафеты на лыжах. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий |  |  |
| **61** | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | совершенствование | Попеременный двухшажный ход  без палок и с палками.  Самостоятельное передвижение на лыжах до 20 мин. | Техничная ходьба на лыжахКорректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **62** | Одновременный двухшажный ход | комплексный | **Одновременный двухшажный ход-учёт**  «Кто дальше», «Крутой спуск» | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий |  |  |
| **63** | Подъёмы, спуски, торможение. | Новый материал | **Спуск со склона в низкой стойке –учёт**. **Подъем на склон наискось-учет Торможение «Плугом»-учет .**  Эстафеты на лыжах до 50 м | Корректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **64** | Развитие выносливости. | совершенствование | Передвижение на лыжах до 2 км  Эстафеты на лыжах до 100м | Уметь подниматься, спускаться и тормозить на лыжах | | текущий |  |  |
| **65-66** | Повороты на лыжах вокруг ноской и пяток лыж. Лыжные гонки. | комплексный | Подъем на склон «Лесенкой», спуск в низкой стойке.  Повороты на лыжах вокруг ноской и пяток лыж. Лыжные гонки. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий |  |  |
| **67-70** | Игры на лыжах | комплексный | Подвижные игры на лыжах и без | Техничная ходьба на лыжах. Корректировка выполнения | | текущий |  |  |
| **Подвижные игры (8ч.)** | | | | | | |  |  |
| **71** | Подвижные игры | совершенствование | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **72** | совершенствование | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **73** |  | совершенствование | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **74** |  | совершенствование | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **75** | совершенствование | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **76** |  | совершенствование | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **77** | совершенствование | ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **78** |  | совершенствование | ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий |  |  |
| **4 четверть (24ч.)** | | | | | | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)** | | | | | | |  |  |
| **79-80** | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный  Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | текущий |  |  |
| **81-82** | Совершенствования  Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | текущий |  |  |
| **83-84** |  | Комплексный  Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | | текущий |  |  |
| **85-86** | Комплексный  Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». 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 |  |  |
| **87** |  | Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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 |  |  |
| **88** | Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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 |  |  |
| **89** |  | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».  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 |  |  |
| **Лёгкая атлетика(13 ч.)** | | | | | | | |  |
| **90** | Прыжки  (3 ч) Инструктаж по ТБ**.** | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок  в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | | Текущий |  |  |
| **91-92** | Комплексный  Комплексный | **Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.** Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | | Текущий |  |  |
| **93** | Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | Текущий |  |  |
| **94** | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | Текущий |  |  |
| **95** |  | Комплексный | **Метание малого мяча с места на дальность**. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | Текущий |  |  |
| **96** | Ходьба и бег (7ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. **Бег с максимальнойскоростью*30м.***  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий |  |  |
| **97-98** | Комплексный  Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60м* ***Ч*елночный бег 3х10м.** Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий |  |  |
| **99** |  | Комплексный | **Бег на результат *(30,60м)****.*  Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий |  |  |
| **100** | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст- вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).*Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий |  |  |
| **101** |  | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий |  |  |
| **102** | Комплексный | **Равномерный бег *(6 мин****).* ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; | | Текущий |  |  |