

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 496  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2016г. № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 496  
\_\_\_\_\_ Козлова Н.А.  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2016 г.  
№ \_\_\_\_\_

**Рабочая программа основного общего образования  
по предмету физическая культура  
4 класса**

Количество часов по учебному плану: 102 часа  
Срок реализации: 1 год (2018-2019 учебный год)  
ФИО: Аладьева Алла Сергеевна  
1 категория

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
учителей начальной школы  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2016г.  
№ \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2018 г

## **Пояснительная записка к рабочей программе по предмету «Физическая культура» в 4 классе**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-11 классы. –М.: Просвещение, 2014); учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» ( В.И. Лях –М.: Просвещение, 2014); с авторской программой Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевича. –М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физкультуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей учащихся. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ № 496.

### **1.1. Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г № 253 « Об утверждении Федерально перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ,

начального общего, основного общего, среднего общего образования

5. Устав ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.15 № 2914-р).

6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

## **1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура»:**

Основная цель курса физкультура для 4 класса, в соответствии с требованиями ФГОС, являются:

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### 1.3. Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного — быстрым, слабого — сильным, всегда жалующегося на усталость — выносливым, болезненного — здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения,

мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

#### **1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 2 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов на один год обучения (по 2 часа в неделю).

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

1.1. история физической культуры

1.2. физическая культура (основные понятия)

1.3. физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

2.1. организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

2.2. оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

3.1. физкультурно-оздоровительная деятельность

3.2. спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

### **Межпредметные (метапредметные) связи на уроках**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта

участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей



коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты:** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **1.5. Отличие рабочей программы от примерной или авторской, её новизна и актуальность**

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

1. развивающее обучение;
2. информационно- коммуникативные;
3. личностно-ориентированное;
4. игровые;
5. здоровьесберегающие.

### **1.6. Используемый учебно-методический комплект**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2013 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях, В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 класс» /В. И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев, М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя / М.П. Бреев.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Жукова, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жукова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7. Кузнецов, В.С. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. /В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П.К. Петров. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

9. Вилянский, М.П. Физкультура: 1-4 класс: Учебник / М.П. Вилянский. – М.: Прсвещение, 2008.

## **1.7. Особенности организации учебного процесса по предмету (формы, методы, технологии, средства обучения)**

### **1. Формы реализации программы:**

-фронтальная;

-парная;

-групповая;

-индивидуальная.

### **2. Методы реализации программы:**

1. Непосредственные;

2. Опосредованные.

### **3. Способы и средства:**

- технические средства;
- физ.упражнения;
- дидактический материал.

#### **4. Формы диагностики уровня знаний, умений и навыков:**

- контрольные нормативы.

### **1.8. Используемые виды и формы контроля**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется согласно Уставу образовательного учреждения и Положению об аттестации обучающихся средней школы.

Текущий учёт и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Для отслеживания уровня усвоения материала в процессе его изучения используются контрольные нормативы. Кроме этого делаются ежемесячные проверки формирования навыка двигательных действий. Контроль за уровнем достижений учащихся по физкультуре проводится в форме: тестовых заданий (нормативов), а также в виде устного опроса.

#### **Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физкультуре**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Для всех видов физических упражнений, в

в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

*Отметка "4"* - упражнение выполнено в том числе и в играх, может быть использован следующий критерий оценок:

*Отметка "5"* - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

*Отметка "3"* - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с

большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

*Отметка "2"* - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

*Отметка "1"* - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

### **Критерии оценки по успеваемости по основам знания**

*Отметка «5»* - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

*Отметка «4»* - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Отметка «3»* - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

*Отметка «2»* - выставляется за непонимание материала программы.

## **1.9. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

Учащийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Метапредметные результаты**

Учащийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные результаты**

Учащийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\З	Дата проведения	
							план	факт
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
1	Ходьба и бег	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с измененным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1		
2	Ходьба и бег	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с измененным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1		
3	Ходьба и бег	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> правильно	Текущий	Комплекс		

		сний	Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей.	ьно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		кс 1		
4	Ходьба и бег	Комплек сний	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей.	Уметь: правил ьно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущи	Компле кс 1		
5	Ходьба и бег	Комплек сний	Бег на скорость (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правил ьно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущ ий	Компле кс 1		
6	Прыжки	Комплек сний	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь: правильно выполнять	Текущ ий	Компле кс 1		

			скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	движения в прыжках; правильно приземляться				
7	Прыжки	Комплексный	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	Комплекс 1		
8	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1		
9	Метание	Комплексный	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	Комплекс 1		
10	Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
11	Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на		Текущий	Комплекс		

		сный	точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	ий	кс 1		
12	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерной темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущи	Комплекс 1		
13	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Зайцы без логова». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерной темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущи	Комплекс 1		
14	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Зайцы без логова». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерной темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущи	Комплекс 1		
15	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерной темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущи	Комплекс 1		

16	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
17	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
18	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступлений». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередование ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		

## ГИМНАСТИКА

19	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	Комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
----	---	-------------	---	---	---------	------------	--	--

20	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
21	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
22	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		

23	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	Комплек сный	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатически е элементы раздельно и в комбинации.	Текущ ий	Компле кс 2		
24	Висы	Комплек сный	ОРУ с гимнастической палкой, Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущ ий	Компле кс 2		
25	Висы	Комплек сный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущ ий	Компле кс 2		
26	Висы	Комплек сный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущ ий	Компле кс 2		
27	Висы	Комплек сный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатически е элементы	Текущ ий	Компле кс 2		

				раздельно и в комбинации				
28	Висы	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
29	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
30	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
31	Опорный прыжок,	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	<i>Уметь:</i> лазать по	Текущий	Комплекс 2		



	лазание		взмахом рук. «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	гимнастическо й стенке, выполнять опорный прыжок				
32	Опорный прыжок, лазание	Комплек сный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастическо й стенке, выполнять опорный прыжок	Текущ ий	Компле кс 2		

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА**

33	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучени е нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущ ий	Компле кс 3		
34	Подвижные игры на основе	Комплек сный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Ведение	Уметь: владеть мячом	Текущ ий	Компле кс 3		

	баскетбола		мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	(держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол				
35	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
36	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в	Текущий	Комплекс 3		

				процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол				
37	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
38	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

39	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
40	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
41	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,	Текущий	Комплекс 3		

				ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол				
42	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
43	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в	Текущий	Комплекс 3		

				мини-баскетбол				
44	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
45	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в 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 на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
46	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и	Уметь: владеть мячом (держать,	Текущий	Комплекс 3		

			нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол				
47	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
48	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе	Текущий	Комплекс 3		

				подвижных игр, игра в мини-баскетбол				
49	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача 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 на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
50	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		



51	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
52	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр, игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
53	Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их	Уметь: правильно выполнять	Текущий	Комплекс 4		

			процессе выполнения . «Инструктаж по ТБ.	основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)				
54	Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4		
55	Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4		
56	Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно	Текущий	Комплекс 4		

				выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)				
57	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		
58	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		

59	Прыжки	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		
60	Метание	Комплексный	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 разных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
61	Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из разных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
62	Метание	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель, Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из разных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
63	Кроссовая	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и	Уметь:	Текущий	Комплекс		

	подготовка	сний	ходьбы ( <i>бег - 80 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	вий	кс 4		
64	Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег ( <i>6 мин</i> ). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 80 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
65	Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 80 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
66	Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 90 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( <i>10</i>	Текущий	Комплекс 4		

				мин); чередовать ходьбу с бегом				
67	Кроссовая подготовка	Комплек сный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущи й	Компле кс 4		
68	Кроссовая подготовка	Комплек сный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба – 90 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущи й	Компле кс 4		