

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся
1.09	1	Лџа Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета.	Инструктаж по ТБ. Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами; универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
2	2	Лџа Бег на скорость 30 м	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Игра «Кот и мыши». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	
3	3	Лџа Бег на скорость 60 м. Контроль 30 м	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег 30 м. Игра «Салки». Развитие скоростных и координационных способностей	
8	4	Лџа Бег 60 м.	Равномерный медленный бег 5 мин. Круговая эстафета Игра «Невод». Развитие скоростных и координационных способностей.	
9	5	Лџа Равномерный медленный без 6 мин. Контроль 60 м.	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «Салки на марше». Развитие скоростных и координационных способностей.	
10	6	Лџа Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный медленный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (<i>бег -100 м, ходьба - 80 м</i>). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	
15	7	Лџа Кросс 1 км	Кросс (<i>1 км</i>) по пересеченной местности. Игра «Наступление». Развитие выносливости.	
16	8	Лџа Прыжки в длину по заданным ориентирам	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упр. на развитие скоростно-силовых качеств	
17	9	Лџа Прыжок в длину с разбега на точность приземления	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей.	
22	10	Лџа Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	
23	11	Лџа Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	
24	12	Лџа Прыжок в длину с разбега. Контроль	Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростных и координационных способностей	
29	13	Лџа Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч»	
30	14	Лџа Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра «Точно в мишень». Развитие скоростно-силовых способностей.	

1.10	15	Лд Метание мяча на дальность. Контроль	Метание мяча на дальность.	
6	16	Лд Полоса препятствий	Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей	
7	17	Пи (фб) Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра «Мини-футбол»	<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр; универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
8	18	Пи (фб) Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростных и координационных способ.	
13	19	Пи (фб) Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу. Игра Мини-футбол. Развитие скоростных и координационных способностей	
14	20	Пи (фб) Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	
15	21	Г акр. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. История ф.к. в России.	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Связь ф.к. с русскими народными традициями и обычаями (с.17-18).	
20	22	Г акр. Кувырок вперед. Связь ф.к. с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России (с.19-22).	
21	23	Г акр. Стойка на лопатках. Возрождение Олимпийских игр.	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».. Причины возрождения Олимпийских игр (с.22-26).	
22	24	Г акр. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Символы О.и..	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиций О.и. (с.22-26).	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упр.</p>
27	25	Г акр. Мост из положения лежа. Опорно-двигательная система человека..	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Функции частей скелета (с.28-30).	
28	26	Г акр. Мост из положения стоя с помощью. Предупреждение травматизма во время занятий ф.у..	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Виды травм. Понятие «разминка» (с.30-33)	

29	27	Г акр. Кувырок назад. Дыхательная система человека.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей. Строение дыхательных путей человека.	
10.11	28	Г акр. Комбинация из ранее изученных элементов	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинац. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	
11	29	Г акр. Акробатическая комбинация	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
12	30	Г сн. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	
17	31	Г акр. Вис прогнувшись, поднимание ног в виси.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в виси. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	
18	32	Г. акр. Подтягивания в виси.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Три движения».	
19	33	Г сн... Перелезание через препятствие Способы передвижения человека	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств . Ходьба, бег, прыжки, лазание, плавание (с.66-67).	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, прыжки с высоты, в высоту, с места, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
24	34	Г сн. Опорный прыжок на горку матов.	Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
25	35	Г сн. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Массаж	Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции (с.35-38).	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
26	36	Г сн. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
1.12	37	Г сн. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Оценка состояния дыхательной системы	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастич. козла. Подвижная игра «Обезьянки». Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека(с.33-35) .	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
2	38	Г сн. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальн. шаги.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	
3	39	Г сн. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Игра «Не ошибись!».	
8	40	Комбинация на бревне. Контроль.	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-	

			иглочка». Развитие координационных способностей		
9	41	Г сн. Прыжки в длину с места.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
10	42	Г сн. Прыжок с высоты (<i>переиагиванием</i>)	Прыжок с высоты (<i>переиагиванием</i>). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способ.		
15	43	Г сн. Прыжок в высоту Профилактика нарушений зрения.	Прыжок в высоту с разбега Игра «Резиночка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Упр для глаз (с.100-102).		
16	44	Г сн. Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростных и координационных способностей.		
17	45	Г Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестр. в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.		
22	46	Г Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестр. в 2 и 3 колонны. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, спродвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами. Развитие координ. способностей	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в виси на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
23	47	Г Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Прыжки со скакалкой.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
24	48	Г Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисть». Развитие координационных способностей		
12.01	49	Г Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.		
13	50	Переноска партнера в парах. Упр. для развития основных двигательных качеств.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей. Упр. для развития силы мышц		
14	51	Г Подтягивание в виси на высокой и низкой перекладине. Контроль	Подтягивание в виси на высокой и низкой перекладине. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Игра «Обезьянки»		
19	52	Г Гимнастическая полоса препятствий. Ф.у. для утренней гимнастики.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Упр для растягивания мышц (с.58-59).		
20	53	П\и (б\б) Ведение мяча в движении с высоким, средним и низким отскоком. Ф.у для физкультминуток	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Упр. для активизации кровообращения в конечностях (с.99-100)		
					Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
					Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
				Осваивать технические действия из спортивных игр;	

21	54	Пи б\б Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ф.у для профилактики нарушений осанки.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Упр. для осанки у стены (с.54).	универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
26	55	Пи (б\б) Броски мяча в кольцо двумя руками от груди .	Ловля и передача мяча 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.	
2.02	56	Лыж Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах	Уметь: организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Осваивать: технику скользящего шага, поворотов, спусков и подъемов; характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и задачами урока Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций до 1,5 км разученными способами передвижения; координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов, падений. Определять внешние признаки собственного недомогания
3,4	57-58	Лыж Передвижение и торможение на лыжах	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Игра «По местам».	
9,10	59-60	Лыж Ходьба и повороты приставными шагами.	Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом без помощи палок. Игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	
11,16	61-62	Лыж Попеременный двухшажный ход с палками.	Попеременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции.	
17,18	63-64	Лыж Прохождение дистанции до 1500м	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1500 метров. Игра «Охотники и олени».	
23,24	65-66	Лыж Спуски в основной стойке, торможение падением	Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.	
25, 2.03	67-68	Лыж Передвижение скользящим шагом. Спуски и подъёмы.	Передвижение скользящим шагом. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Игра «Кто дольше прокатится».	
3,4	69-70	Лыж Одновременный двушажный ход. Техника подъёма «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски с горки. Контроль.	Одновременный двушажный ход. Освоение техники лыжных ходов. Подъём способом «полуёлочка». Спуски в низкой стойке	
9	71	Лыж Прохождение дистанции до 1500 метров. Контроль	Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Прохождение дистанции до 1500 метров. Игра «Куда укачишься за два шага».	
10	72	Лыж Попеременный и одновременный двухшажный ход	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции.	
11,16	73-74	Лыж Прохождение дистанции	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1500 метров. Игра «Охотники и олени».	
17	75	Лыж Игры с бегом на лыжах и без лыж	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Игра «На буксире», «Попади в цель», «Кто самый быстрый».	
18,30	76-77	Пи на свежем воздухе	Зимние игры на улице	
31	78	Пи (в\б) Инструкция по ТБ Ловля и передача мяча партнёру	Инструкция по ТБ. Ловля и передача мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из
1.04	79	Пи (в\б) Передача мяча двумя	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Развитие	

		руками сверху через сетку	координационных способностей. Эстафеты с мячом	спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр; универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
6	80	П\и (в\б) Прямая нижняя и боковая передача мяча	Прямая нижняя и боковая подача мяча. Игра «Волна». Развитие координационных способностей		
7	81	П\и (в\б) Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние.	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игра «Неудобный бросок». Развитие координационных способностей.		
8	82	П\и (в\б) Пионербол	Пионербол. Развитие координационных способностей.		
13	83	П\и (бадминтон) Подачи с левой и правой сторон.	Подбрасывание волана на заданную высоту. Подачи с левой и правой сторон.		
14	84	П\и (бадминтон) Подачи с левой и правой сторон	Подачи с левой и правой сторон. Игра в парах через сетку. Игра «Перелет птиц».		
15	85	П\и (бадминтон) Игра в парах через сетку. Ф.у. для профилактики нарушений зрения.	Игра в парах через сетку. Составление комплекса упр. (с.100-102)		
20	86	П\и (теннис) Подбрасывание теннисного мяча на заданную высоту. Ф.у для развития основных двигательных качеств.	Подбрасывание теннисного мяча на заданную высоту. Комплекс упр. (с.105-109)		
21	87	П\и (теннис) Подбрасывание теннисного мяча на заданную высоту.	Подбрасывание теннисного мяча на заданную высоту.		
22	88	Л\а Инструкция по ТБ. Бег 30 м.	Инструкция по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами; универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
27	89	Л\а Бег 60 м.	Равномерный бег 4 мин. Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных качеств		
28	90	Л\а Бег 60 м. Контроль	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей и выносливости		
29	91	Л\а Равномерный бег 6 мин	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «На буксире»		
4.05	92	Л\а Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.		
5	93	Л\а Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		
6	94	Л\а Кросс 1 км без учета времени. Контроль	Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.		
11	95	Л\а Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий		
12	96	Л\а Прыжок с места. Эстафеты.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие		
				Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	

			скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств .	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений; универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений ; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
13	97	Лд Прыжок в длину с разбега	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	
18	98	Лд Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
19	99	Лд Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	
20	100	Лд Метание малого мяча на дальность с места. Контроль	Метание малого мяча на дальность с места. Эстафеты. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	
24	101	Пи Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Развитие скоростно-силовых способностей.	
25	102	Пи Любимые игры	Любимые игры	