

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Кол-во часов	Дата
<u>Лёгкая атлетика</u>				<u>9</u>	
1	Введение в предмет. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	Инструктаж по ТБ при ходьбе и беге. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	1	
2	Ходьба и бег	Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. КУ на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	1	
3	Ходьба и бег. Учет бега на 30м.	Развитие быстроты и внимания, формирование чувства коллективизма.	Бег 30 м мальчики: 5.0-5.5-6.0; девочки: 5.2-5.7-6.0	1	
4	Прыжки в длину с места. Учет бега на 60м.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с раз бега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно но приземляться. Бег 60 м мальчики: 10.0; девочки 10.5	1	
5	Прыжки в длину с места. Бег.	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 но приземляться.	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	игра с прыжками «С кочки на кочку».	соблюдать правила игры	1	
7	Ловля и бросок мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	1	
8	Ловля и бросок мяча. Учет метания в цель.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	1	
9	Ловля, передача мяча.	Игры с метанием мяча «Охотники и утки»	знать правила игры и соблюдать их	1	
<u>Кроссовая подготовка</u>				<u>10</u>	
10	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. ОРУ на развитие выносливости. ТБ во время проведения уроков.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	

11	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
12	Подвижные игры	Игра с бегом «Белые медведи», игра с прыжками «Салки в приседе»	знать правила игры и соблюдать их	1	
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «день и ночь».	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
14	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
15	Подвижные игры	Игра «Передача мяча в колоннах», «Перестрелка»	знать правила игры и соблюдать их	1	
16	Бег по пересеченной местности Игра «На буксире».	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
17	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
18	Подвижные игры	Игра с бегом «Встречная эстафета с мячом», игра с прыжками «Салки в приседе».	знать правила игры и соблюдать их	1	
19	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км	Кросс 1 км по пересеченной местности без учета времени. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	1	
<i>Гимнастика</i>				<i>18</i>	
20	Акробатика. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1	
21	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	Игра «Передача мяча в колоннах», Игры с метанием мяча «Охотники и утки»	знать правила игры и соблюдать их	1	
22	Строевые упражнения и упражнения на равновесие.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1	
23	Акробатика. Строевые упражнения и на равновесие.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1	

24	Строевые упражнения.	Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом.	знать правила игры и соблюдать их	1	
25	Акробатика. Упражнения на равновесие.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1	
26	Вис на согнутых руках.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры.	1	
27	Вис, согнув ноги.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры.	1	
28	Вис прогнувшись.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры.	1	
29	Висы. Контроль поднимания ног в висячем положении.	Эстафета с обручем и пролезанием, игра с прыжками «Парашютисты».	Поднимание ног в висячем положении: «5»-12, «4»-8, «3»-2;	1	
30	Вис прогнувшись. Контроль подтягивания	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висячем положении. Подтягивание: «5»-5, «4»-3, «3»-1	1	
31	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	1	
32	Гимнастика	Игры: «Кружилиха», «Перестрелка».	Знать правила игры и соблюдать их	1	
33	Опорный прыжок. Метание малого мяча.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	1	
34	Перетягивание каната.	Перетягивание каната. Тестирование наклоны вперёд из положения сидя.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	1	
35	Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	1	
36	Лазание по канату. Бросок набивного мяча.	Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом.	Знать правила игры и соблюдать их	1	
37	Лазание по канату. Бег. Оценка техники лазанья по канату.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	1	

<i>Подвижные игры</i>				<u>6</u>	
38	ТБ при проведении подвижных игр.	Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.	Знать правила БП при подвижных играх	1	
39	Ловля и передача мяча на месте.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Игра «Гонка мяча по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием.	1	
40	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, в медленном беге.	Владеть мячом: держание, передача, ловля.	1	
41	Передача мяча в парах.	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге .Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызови по имени».	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении.	1	
42	Ловля и передача мяча в парах.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. Игра «Перестрелка»	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении	1	
43	Ловля, передача и бросок мяча.	Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в цель. Игра «Борьба за мяч».	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении	1	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>				<u>5</u>	
44	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
45	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
46	Ведение мяча с изменением скорости.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом». Урок-игра.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
47	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол.	1	
48	Ловля и передача мяча в кругу.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол.	1	
<i>Лыжная подготовка</i>				<u>21</u>	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	

	техники передвижения и торможения на лыжах				
50	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
51	Попеременный двухшажный ход.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
53	Одновременный двухшажный ход.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
54	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
55	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
56	Спуски с пологих склонов	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
57	Учет навыков спуска со склона.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
58	Совершенствование техники скольжения на лыжах. Учет техники подъема «полуелочкой»	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
60	Торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
61	Торможение упором	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	
62	Повороты	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения	Скользи как можно дальше	1	

	переступанием в движении.				
63	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Скользи как можно дальше	1	
64	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		1	
65	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		1	
66	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		1	
67	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном	. Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в		1	

	бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении			
68	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		1	
69	Соревнования на дистанции 1км с раздельным стартом <u>Мальчики:</u> «5» - 7.30; «4» - 8.30; «3» - 9.30; <u>Девочки:</u> «5» - 8.00; «4» - 9.00; «3» - 9.30;	Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		1	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>				4	
70	Ловля и передача мяча в кругу. Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом	ОРУ. Ведение и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски в процессе подвижных игр. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
71	Ведение мяча руками попеременно Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, выполнять броски по кольцу.	1	

72	Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча. С/и «Мини-гандбол». Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски в цель. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
73	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом Контроль выполнения броска мяча снизу в баскетбольное кольцо с 3м	ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски в цель. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	1	
<i>Легкая атлетика</i>				<i>9</i>	
74	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	1	
75	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	1	
76	Строевые упражнения. Техника метания и ловли малого мяча	Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	1	
77	Строевые упражнения. Совершенствование навыков метания, бега и прыжков	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	1	
78	Прыжки в длину с места. Бег	Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.	Уметь правильно выполнять прыжки.	1	
79	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.	Уметь правильно выполнять прыжки.	1	
80	Прыжки в высоту с места. Бег.	Прыжки в высоту с места с точным приземлением. Бег 30м, 60м.. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять прыжки.	1	
81	Совершенствование техники прыжков в	Прыжки в высоту с разбега с точным приземлением. Бег 30м, 60м.	Уметь правильно выполнять прыжки.	1	

	высоту с места. Бег.				
82	Урок-соревнование. Прыжки в высоту с места. Сдача нормативов	Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту.	Уметь правильно выполнять прыжки.	1	
Подвижные игры				20	
83	Бросок теннисного мяча на дальность.	Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод», «Пустое место»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	1	
84	Бросок набивного мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. . Игра «Невод», «Пустое место»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	1	
85	Учет броска мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча на дальность. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Зачет - из 5 попыток 3 попадания	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	1	
86	Встречная эстафета. Учет бега на 30м	Бег на скорость 30м, 60м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Бег (30м) мальчики: 5.0-5.5-6.0; девочки: 5.2-5.7-6.0	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила игры , соблюдать их	1	
87	Круговая эстафета. Учет бега на 60м	Бег на результат 30, 60м. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.. Бег (60м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Знать правила игры , соблюдать их	1	
88	Эстафеты с обручами	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
89	Развитие координационных способностей.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
90	Развитие координационных способностей.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
91	Чередование бега и ходьбы	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
92	Игры с мячом	Равномерный бег мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,	Уметь бегать в равномерном темпе 10	1	

	«Прыжки по полосам».	90м ходьба) Игра «Салки на марше».,	минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их		
93	Игры с мячом «Салки на марше»	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «Волк во рву»	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
94	Игры с мячом «Волк во рву».	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «Салки на марше».,	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
95	Игры с мячом. Эстафеты с обручами.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). ОРУ	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	1	
96	Кросс 1 км по пересеченной местности без учета времени	Игра «Охотники и зайцы», «Удочка», «Волк во рву»	Знать правила игры и соблюдать их	1	
97	Игры с мячом «Подбрось – поймай»,	Мяч в корзину. Игры: «Кто дальше бросит».	Знать правила игры и соблюдать их	1	
98	Игры с мячом. Мяч в корзину.	Игры: « Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	Знать правила игры и соблюдать их	1	
99	Игры с мячом. Перестрелка.	Мяч в корзину. Игры « Попади в цель»,	Знать правила игры и соблюдать их	1	
100	Развитие координации и силы. Преодолей лабиринт.	Мяч в корзину. Игры « Попади в мяч», «Невод»	Знать правила игры и соблюдать их	1	
101	Развитие координации и силы. «Белые медведи»	Преодолей лабиринт. «Перестрелка»	знать правила игры и соблюдать их	1	
102	Развитие координации и силы. «Космонавты».	Преодолей лабиринт. «Перестрелка», « Мяч в корзину», « Попади в мяч»	знать правила игры и соблюдать их	1	