**Календарно тематический план 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  № п/п | Тема урока | Дата  по плану | Дата  по факту |
|  | 1 четверть – 24часа. |  |  |
|  | ***Основы знаний – 1 час.*** |  |  |
|  | | | |
| 1. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Тестирование. |  |  |
|  | 1. ***Легкая атлетика – 23 час.*** |  |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), челночный бег 3х10м., Тестирование |  |  |
| 3. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии), челночный бег 3х10м., Тестирование |  |  |
| 4. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии). Челночный бег 3х10м. на результат. **РК**: «Томян 3-ой». |  |  |
| 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии). Челночный бег 3х10м. на результат. **РК**: «Томян 3-ой». |  |  |
| 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров, бег 60м, на результат, прыжок в длину с разбега. **РК**: «Томян 3-ой» |  |  |
| 7 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Метание мяча с места **РК**: «Томян 3-ой» на результат |  |  |
| 8 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прикидка бег 300м (Д)-500м (м). Метание мяча с места. **РК**: «Томян 10-ой» |  |  |
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СПУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с места. **РК:** «Томян 10-ой» |  |  |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 300м (Д)-500м (М) на результат. Метания мяча с 3-5 шагов разбега. **РК**: «Томян 10-ой» |  |  |
| 11 | СПУ. Прикидка 500м (Д)-1000м (М) Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. **РК**: «Томян 10-ой» на результат |  |  |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Бег 500м (Д)-1000м (М) на результат. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |
| 13 | Медленный бег до 6-8 мин. **РК.**  Специальные прыжковые упражнения для прыгунов с шестом, метателей тяжести. Метание мяча с разбега на дальность, на результат |  |  |
| 14 | Медленный бег до 6-8 мин. **РК.** Специальные прыжковые упражнения для прыгунов с шестом, метателей тяжести. |  |  |
| 15 | Медленный бег до 6-8 мин. **РК**. Специальные прыжковые упражнения для прыгунов с шестом, метателей тяжести. Метание тяжести 3кг. на результат |  |  |
| 16 | Медленный бег до 6-8 мин. **РК.**  Специальные прыжковые упражнения для прыгунов с шестом, метателей тяжести. Метание тяжести 5кг. на результат |  |  |
| 17 | Медленный бег до 6-8 мин. **РК.** Специальные прыжковые упражнения для прыгунов с шестом, метателей тяжести. Прыжок с шестом в длину на результат |  |  |
| 18 | Медленный бег до 6-8 мин., Кросс 300м на результат. Кросс 1000м на результат |  |  |
| 19 | Медленный бег до 6-8 мин., Кросс 500м на результат. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Медленный бег до 6-8 мин., Кросс 1000м на результат. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан», ловля-передача пучка на чакпан. Инструктаж по технике безопасности во время игры в «Боекан», «Чакпан». |  |  |
| 21 | Медленный бег до 6-8 мин., Кросс 2000м на результат. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту) |  |  |
|  | 1. ***Спортивные и подвижные игры – 24 час.*** |  |  |
| 22 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту) |  |  |
| 23 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 24 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
|  | 2 четверть – 24 часа. |  |  |
| 25 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 26 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 27 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 28 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 29 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. |  |  |
| 30 | Встречные эстафеты. **РК.** Игра «Боекан»: ведение мяча клюшкой, остановки мяча, удары по мячу. Учебная игра. «Чакпан» ловля и передача пучка на чакпан. Расстановка игроков, броски пучка через сетку (веревку, сигнальную ленту). Учебная игра. Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. |  |  |
| 31 | Встречные эстафеты.  Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. |  |  |
| 32 | Встречные эстафеты с мячом.  Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. |  |  |
| 33 | Медленный бег до 6-8 мин Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. |  |  |
| 34 | Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. Бадминтон: удары по волану внутренней и внешней стороной ракетки, подача волана. Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. |  |  |
| 35 | Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. Бадминтон: удары по волану внутренней и внешней стороной ракетки, подача волана. Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. |  |  |
| 36 | Футбол: остановки, и удары по мячу, ведение мяча. Учебная игра. Бадминтон: удары по волану внутренней и внешней стороной ракетки, подача волана. Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. |  |  |
| 37 | Бадминтон: удары по волану внутренней и внешней стороной ракетки, подача волана. Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. |  |  |
| 38 | Бадминтон: удары по волану внутренней и внешней стороной ракетки, подача волана. Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. |  |  |
| 39 | Настольный теннис: удары по мячу внутренней и внешней стороной ракетки, подача мяча. Волейбол: Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. |  |  |
| 40 | Волейбол: Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Игра: Перестрелка, Ринго-ринго, Пионербол. |  |  |
| 41 | Встречные эстафеты с элементами волейбола. Игра: Перестрелка, Ринго-ринго, Пионербол. |  |  |
| 42 | Встречные эстафеты с элементами волейбола. Игра: Перестрелка, Ринго-ринго, Пионербол. |  |  |
| 43 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 44 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении |  |  |
| 45 | Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 46 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. |  |  |
| 47 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. |  |  |
| 48 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. |  |  |
|  | 3 четверть – 30 часов. |  |  |
|  | ***Северное многоборье – 9часов*** |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по прыжкам через нарты и тройному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 50 | Если позволяют погодные условия и температурный режим, кроссовую подготовку проводить на улице. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 51 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 52 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 53 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 54 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 55 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 56 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 57 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (12 часов)*** |  |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Дистанция – 1км |  |  |
| 59 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Дистанция – 1км |  |  |
| 60 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. |  |  |
| 61 | Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. |  |  |
| 62 | Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. |  |  |
| 63 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. |  |  |
| 64 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. |  |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. |  |  |
| 68 | Прохождение дистанция – 1км. Игры на лыжах. |  |  |
| 69 | Прохождение дистанция – 2км. Игры на лыжах. |  |  |
|  | ***Северное многоборье – 6часов*** |  |  |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности во время метания маута, топорика. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Если позволяют погодные условия и температурный режим, кроссовую подготовку, метание маута, метание топорика проводить на улице. Сборка (укладка) маута, размахивание, разбег с 3-х – 4-х шагов, бросок. И.П. для метания топорика, как и для метания мяча, размахивание, разбег, бросок. |  |  |
| 71 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Сборка (укладка) маута, размахивание, разбег с 3-х – 4-х шагов, бросок. И.П. для метания топорика, как и для метания мяча, размахивание, разбег, бросок. |  |  |
| 72 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Сборка (укладка) маута, размахивание, разбег с 3-х – 4-х шагов, бросок. И.П. для метания топорика, как и для метания мяча, размахивание, разбег, бросок. Метание маута на зачет |  |  |
| 73 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Сборка (укладка) маута, размахивание, разбег с 3-х – 4-х шагов, бросок. И.П. для метания топорика, как и для метания мяча, размахивание, разбег, бросок. Метание топорика на зачет |  |  |
| 74 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Кросс 1000 м. на результат. Прыжки через нарты на результат. |  |  |
| 75 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Бег 2000 м. Тройной прыжок на результат. |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики – 3 часа*** |  |  |
| 76 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Лазание по канату в три приема, подтягивание на перекладине, акробатическое соединение: кувырок вперед, кувырок назад. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). |  |  |
| 77 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Лазание по канату в три приема, подтягивание на перекладине, акробатическое соединение: кувырок вперед, кувырок назад. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях) |  |  |
| 78 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Лазание по канату в три приема, подтягивание на перекладине, акробатическое соединение: кувырок вперед, кувырок назад. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях), Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. |  |  |
|  | 4 четверть – 24 часа. |  |  |
| 79 | ОРУ без предметов. Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях), Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. |  |  |
| 80 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях), Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. |  |  |
| 81 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях), Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища |  |  |
| 82 | . Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях), Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища |  |  |
| 83 | . Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища Значение единоборств, история возникновения национальной борьбы. Правила проведения соревнований. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 84 | . Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо»: Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища Правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 85 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Вскок в упор присев. Подъем переворотом. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 86 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Подъем переворотом. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 87 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение, учебная борьба. Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление |  |  |
| 88 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление |  |  |
| 89 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление. Прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление. Прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. |  |  |
|  | ***Туризм и ориентирование – 4 часа*** |  |  |
| 91 | Вязание узлов (простой, восьмерка, прямой, проводник), установка палатки, топография, ориентирование на местности.ТПП (туристская полоса препятствий) |  |  |
| 92 | Вязание узлов (простой, восьмерка, прямой, проводник), установка палатки, топография, ориентирование на местности. ТПП (навесная) |  |  |
| 93 | Вязание узлов (простой, восьмерка, прямой, проводник), установка палатки, топография, ориентирование на местности. ТПП (параллельная, навесная, бревно, подъем, траверс, спуск) |  |  |
|  | ***Легкая атлетика – 9 часов*** |  |  |
| 94 | Вязание узлов (простой, восьмерка, прямой, проводник), установка палатки, топография, ориентирование на местности. ТПП (параллельная, навесная, бревно, подъем, траверс, спуск). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м., на результат. Бег 30м, 60м. Прыжок в длину с разбега |  |  |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Бег 30м., на результат, 60м. Прыжок в длину с разбега. **РК.** Томян 3-ой |  |  |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Бег 60м., на результат. Прыжок в длину с разбега.Метание мяча. **РК.** Томян 3-ой, 10-ной, Игры с прыжками |  |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча.  **РК.** Томян 3-ой, 10-ной, прыжок с шестом в длину. Игры с прыжками |  |  |
| 98 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание мяча. **РК.** Томян 3-ой на результа, 10-ной, прыжок с шестом в длину. Игры с прыжками.  Игры с бегом. |  |  |
| 99 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание мяча.  **РК.** 10-ной на результат, прыжок с шестом в длину. Игры с прыжками.  Игры с бегом. |  |  |
| 100 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Метание мяча.  **РК.** прыжок с шестом в длину на результат. Игры с прыжками. Кросс 300м (Д), 500м (М)  Игры с бегом. . |  |  |
| 101 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча на результат. Кросс 500м (Д), 1000м (М) на результат. |  |  |
| 102 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  **РК.** Метание тяжести. Бег 2000м |  |  |