Календарно - тематическое планирование учебного материала

по физической культуре для 2-го класса на 2015 — 2016 учебный год

учитель **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| **1 четверть(27ч). Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (5 ч) | 1.  Вводный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4.  Комплексный |  |  |
|  | 5.  Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | 6.  Изучение  нового  материала | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок  с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие  скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 7.  Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8.  Комплексный | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  (3 ч) | 9.Изучение  нового  материала | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 10.  Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11.  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (10 ч) | 12.  Комплексный | Равномерный бег *(3 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13.  Комплексный |  |  |
| 14.  Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 15.  Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 16.  Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 17.  Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 18.  Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 19.  Комплексный |  |  |
| 20.  Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 21.  Комплексный |  |  |
| **Подвижные игры с основами баскетбола(3ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола  (3 ч) | 22.  Изучение  нового  материала | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 23.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 24..  Комплексный |  |  |
|  | 25.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 26.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 27.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Мяч-соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **2 четверть(21ч) Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | 28.  Изучение  нового  материала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 29.  Совершенствования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30.  Совершенствования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 31.  Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32.  Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 33.  Комплексный |  |  |
| Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | 34.  Изучение  нового  материала | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35.  Совершенствования |  |  |
| 36.  Совершенствования | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37.  Совершенствования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной  к гимнастической скамейке поднима ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38.  Совершенствования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 39.  Комплексный |  |  |
| Опорный прыжок,  лазание  (6 ч) | 40.  Изучение  нового  материала | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 41.  Совершенствования | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 42.  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 43.  Комплексный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 44.  Комплексный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| 45.  Совершенствования | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (3ч)** | | | | | | | |
|  | 46.  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 47.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 48.  Совершенствования | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **3 четверть(30ч***)* **Подвижные игры (15 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (15 ч) | 49.  Комплексный | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50.  Совершенствования |  |  |
| 51.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52.  Комплексный |  |  |
| 53.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54.  Совершенствования |  |  |
| 55.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 56.  Совершенствования |  |  |
| 57.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 58.  Совершенствования |  |  |
| 59.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей . | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 60.  Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 61.  Комплексный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки  на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62.  Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63.  Совершенствования |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола  (15 ч) | 64.  Изучение  нового  материала | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 65.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66.  Комплексный |  |  |
| 67.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 68.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 69.Комплексный | «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | подвижных игр |  |  |  |  |
| 70.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра  «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71.  Комплексны  й |  |  |
| 72.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73.  Комплексный |  |  |
| 74.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 75.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 76.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 77.  Комплексный |  |  |
| 78.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **4 четверть. Подвижные игры на основе баскетбола(3ч)** | | | | | | | |
|  | 79.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 80.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 81.  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (11 ч) | 82.  Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых  препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 83.  Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84.  Комплексный | Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 85.  Комплексный |  |  |
| 86.  Комплексный | Равномерный бег *(7–8 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87.  Комплексный |  |  |
| 88.  Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89.  Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90.  Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91.  Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 92  Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (4 ч) | 93.  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94.  Комплексный |  |  |
| 95.  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре- одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных  и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96.Комплексный |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | 97.  Комплексный | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98.  Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99.  Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | | | | | | | |
| Метание  мяча (3 ч) | 100.  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 101.  Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102.  Комплексный | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |