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 уровнюподготовки обучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **1 четверть(27ч). Легкая атлетика (11 ч)** |
| Ходьбаи 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.Изучениенового 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.Изучениенового материала | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель *(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 горизонтальнуюи 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 ходьбус 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.Изучениенового 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. Строевыеупражнения(6 ч) | 28.Изучениеновогоматериала | 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.Изучениенового 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.Изучениенового 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. Развитиескоростно-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.Изучениенового 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.Комплексный |  |  |
| 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 |  |  |
| 92Комплексный | 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 равномерномтемпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Ходьбаи 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 |  |  |
|   |
| Метаниемяча (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 |  |  |