**Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры**

**для 2 класса на 2014 – 2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения, класс** | | | | | |
| **По плану** | **2а** | | **2б** | | **2в** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй». | **Знать:**правила ТБ  **Уметь*:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Текущий | Ком. 1 | 02.09 | |  | |  |  |
| 2 | Правила поведения при занятиях легкой атлетикой. | Комплексный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | **Знать**: понятие «короткая дистанция»  **Уметь**: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; | Текущий | Ком. 1 | 03.09 | |  | |  |  |
| 3 | Техника бега 30 м с высокого старта | Обучение | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены». | **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | Текущий | Ком. 1 | 05.09 | |  | |  |  |
| 4 | Техника выполнения прыжков. | Комплексный | ОРУ со скаклками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам» | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью до 30 м, изучить технику выполнения прыжка | Текущий | Ком. 1 | 09.09 | |  | |  |  |
| 5 | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу 30 м. | Комплексный | ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью). Учет по бегу 30 м. П/игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий | Ком. 1 | 10.09 | |  | |  |  |
| 6 | Совершенствование техники выполнения прыжков | Комплексный | ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук. Челночный бег 3х10м. П/игра «Вызов номеров» | **Знать**: бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег» | Текущий | Ком. 1 | 12.09 | |  | |  |  |
| 7 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результата | Комплексный | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе. П/игра «Пятнашки» учет прыжков в длину с места | **Уметь*:*** бегать с максимальной скоростью короткие дистанции,прыгать как можно дальше на результат | Текущий | Ком. 1 | 16.09 | |  | |  |  |
| 8 | Учет по технике различных видов бега. Челночный бег 3\*10 м – учет | Обучение | ОРУ. Учет по бегу: с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в беге | Текущий | Ком. 1 | 17.09 | |  | |  |  |
| 9 | Различные виды бега. Учет по наклону туловища, сидя на полу. | Комплексный | ОРУ.Различные виды бега. Наклоны туловища из положения лежа на результат. П/игра «Прыгающие воробушки» | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в беге, наклонять туловище из положения лежа | Текущий | Ком. 1 | 19.09 | |  | |  |  |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий. Эстафета с прыжками. | Комплексный | ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных).Совершенствовать технику прыжка в длину с места. П/игра «Салки с прыжками на одной ноге». Эстафета | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках. | Текущий | Ком. 1 | 23.09 | |  | |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Комплексный | ОРУ на развитие координации движений. Метание набивного мяча из-за головы. П/игра «Попади в цель» | **Уметь**:выполнять прыжок в длину с разбега. | Текущий | Ком. 1 | 24.09 | |  | |  |  |
| 12 | Метание мяча в вертикальную цель. | Комплексный | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками. | Текущий | Ком. 1 | 26.09 | |  | |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность с места. | Комплексный | ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч». | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий | Ком. 1 | 30.09 | |  | |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Бег по пересеченной местности | Обучение | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком. 1 | 01.10 | |  | |  |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | Комплексный | ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости. | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | Текущий | Ком. 1 | 03.10 | |  | |  |  |
| 16 | Переменный бег. | Комплексный | ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в переменном беге. | Текущий | Ком. 1 | 07.10 | |  | |  |  |
| 17 | Преодоление полосы препятствий. | Комплексный | ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь» | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Текущий | Ком. 1 | 08.10 | |  | |  |  |
| 18 | Преодоление полосы препятствий. | Комплексный | ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены». | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Текущий | Ком. 1 | 10.10 | |  | |  |  |
| 19 | Преодоление полосы препятствий. | Комплексный | ОРУ в парах. Равномерный бег (до7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены». | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Текущий | Ком. 1 | 14.10 | |  | |  |  |
| 20 | Линейная эстафета. | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой». | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. | Текущий | Ком. 1 | 15.10 | |  | |  |  |
| 21 | Эстафеты с предметами. | Комплексный | ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. | Текущий | Ком. 1 | 17.10 | |  | |  |  |
| 22 | Встречная эстафета. | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета. | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. | Текущий | Ком. 1 | 21.10 | |  | |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24 часа)** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Т/ на уроках гимнастики.Акробатика.  Строевые упражнения. | Обучение | Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение». | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Ком. 2 | 22.10 | |  | |  |  |
| 24 | Акробатика.  Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы | Текущий | Ком. 2 | 24.10 | |  | |  |  |
| 25 | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | Учетный | ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 | 28.10 | |  | |  |  |
| 26 | Акробатика.  Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Текущий | Ком. 2 | 29.10 | |  | |  |  |
| 27 | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | Учетный | ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 | 31.10 | |  | |  |  |
| 28 | Акробатика.  Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку.Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | **Уметь:**выполнять прыжки через скакалку | Текущий | Ком. 2 | 11.11 | |  | |  |  |
| 29 | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | Учетный | ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 | 12.11 | |  | |  |  |
| 30 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | Обучение | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | Текущий | Ком. 2 | 14.11 | |  | |  |  |
| 31 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | **Уметь*:*** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | Текущий | Ком. 2 | 18.11 | |  | |  |  |
| 32 | Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | Учетный | ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне. Игра «Змейка». Наклон вперед из положения, сидя – на результат. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | ***Мальчики*** –  «5» - 8 см  «4» - 5 см  «3» - 2 см  ***Девочки –*** «5» - 13 см  «4» - 10 см  «3» - 5 см | Ком. 2 | 19.11 | |  | |  |  |
| 33 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну высотой 60 см. Игра «Слушай сигнал». | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе | Текущий | Ком. 2 | 21.11 | |  | |  |  |
| 34 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | Комплексный | ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе. | Текущий | Ком. 2 | 25.11 | |  | |  |  |
| 35 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет. | Учетный | ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Игра «Салки – ноги от земли». | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе. | По технике исполнения | Ком. 2 | 26.11 | |  | |  |  |
| 36 | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. | Обучение | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка» | **Уметь**: выполнять прыжки со скакалкой. | Текущий | Ком. 2 | 28.11 | |  | |  |  |
| 37 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. | Обучение | ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180\*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место» | **Уметь**: выполнять правильно соскок с высоты. | Текущий | Ком. 2 | 02.12 | |  | |  |  |
| 38 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | Совершенствование | ОРУ на г/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты». | **Уметь**: правильно выполнять соскок взмахом рук.. | текущий | Ком. 2 | 03.12 | |  | |  |  |
| 39 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет. | Учетный | ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию. | **Уметь**: правильно выполнять опорный прыжок на козла. | По технике исполнения | Ком. 2 | 05.12 | |  | |  |  |
| 40 | Лазание и перелезание. | Комплексный | ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | Текущий | Ком. 2 | 09.12 | |  | |  |  |
| 41 | Лазание и перелезание. | Комплексный | ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | Текущий | Ком. 2 | 10.12 | |  | |  |  |
| 42 | Лазание и перелезание. | Комплексный | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелазание через коня. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | Текущий | Ком. 2 | 12.12 | |  | |  |  |
| 43 | Лазание и перелезание.Сгибание рук в упоре, лежа – тест. | Учетный | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | ***Мальчики*** –  «5» - 14раз  «4» - 9раз  «3» - 6раз  ***Девочки –*** «5» - 5раз  «4» - 4раза  «3» - 2раза | Ком. 2 | 16.12 | |  | |  |  |
| 44 | Лазание и перелезание. | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | Текущий | Ком. 2 | 17.12 | |  | |  |  |
| 45 | Лазание и перелезание. | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом. Перелазание через предметы. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | Текущий | Ком. 2 | 19.12 | |  | |  |  |
| 46 | Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет. | Учетный | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | По технике исполнения | Ком. 2 | 23.12 | |  | |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (21 час)** | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Т/Б на уроках по подвижным играм. | Обучение | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | **Знать**: правила работы с мячом.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 | 24.12 | |  | |  |  |
| 48 | Подвижные игры с элементами баскетбола.Подтягивание из виса – тест. | Учетный | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | ***Мальчики*** –  «5» - 4раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз  ***Девочки –*** «5» - 14раз  «4» - 10раз  «3» - 6раз | Ком. 3 | 26.12 | |  | |  |  |
| 49 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 50 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 51 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 52 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 53 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет | Учетный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. | По технике исполнения | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 54 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 55 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 56 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 57 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет. | Учетный | ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. | По технике исполнения | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 58 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 59 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. | Учетный | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества. | ***Мальчики*** –  «5» - 18 раз  «4» - 15 раз  «3» - 10 раз  ***Девочки –*** «5» - 16 раз  «4» - 14 раз  «3» - 9 раз | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 60 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 61 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 62 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 63 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет. | Учетный | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | По технике исполнения | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 64 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 65 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 66 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комплексный | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 67 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет. | Учетный | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | По технике исполнения | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах. | Комплексный | ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 69 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу» | **Уметь**: выполнять ловлю и передачу мяча | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 70 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу» | **Уметь**: выполнять ловлю и передачу мяча | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 71 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка». | **Уметь**: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 72 | Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест. | Учетный | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный ) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения. | **Уметь**: реагировать на летящий через сетку мяч. | Количество раз из 10 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 9раза  «4» - 7раза  «3» - 5раз | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 73 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь**: выполнять команды. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 74 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь**: выполнять команды. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 75 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь**: выполнять честно правила игры. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 76 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь**: выполнять честно правила игры. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 77 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь**: выполнять честно правила игры. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 78 | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест. | Учетный | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат. | **Уметь**: мягко приземлятся. | ***Мальчики*** –  «5» - 155 см  «4» - 140 см  «3» - 125 см  ***Девочки –*** «5» - 155 см  «4» - 135 см  «3» - 120 см | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 79 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 80 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 81 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 82 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 83 | Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест. | Учетный | ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. | ***Уметь***: выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку. | ***Мальчики*** –  «5» - 70раз  «4» - 60раз  «3» - 50раз  ***Девочки –*** «5» - 80раз  «4» - 70раз  «3» - 60раз | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 84 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| 85 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь**: концентрировать внимание. | Текущий | Ком. 3 |  | |  | |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комплексный | Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега. | **Знать** ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки.  **Уметь** выполнятьтехнику прыжков на одной и двух ногах. | Устный опрос. | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 87 | Прыжок в высоту с разбега. | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту.Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | Текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега – учет. | Учетный | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | ***Мальчики*** –  «5» - 75 см  «4» - 65 см «3» - 50 см  ***Девочки –*** «5» - 70 см  «4» - 60 см  «3» - 50 см | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 89 | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | Учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята». | **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 5,4сек  «4» - 6,0сек  «3» - 7,1сек  ***Девочки –*** «5» - 5,6сек  «4» - 6,2сек  «3» - 7,3сек | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 90 | Старты из различных исходных положений. | Обучение | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | **Уметь**:выполнять старты из различных и.п. | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 91 | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | Совершенствование | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Мальчики*** –  «5» - 9,1сек  «4» - 9,5сек  «3» - 10,4сек  ***Девочки –*** «5» - 9,7сек  «4» - 10,0сек  «3» - 11,0сек | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 92 | Метание мяча в вертикальную цель. | Обучение | ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 93 | Метание мяча с разбега. | Совершенствование | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 94 | Метание мяча с разбега – учет. | Учетный | ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | ***Мальчики*** –  «5» - 25 м  «4» - 20 м  «3» - 16 м  ***Девочки –*** «5» - 16 м  «4» - 14 м  «3» - 11 м | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с места – тест. | Учетный | Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | ***Мальчики*** –  «5» - 165 см  «4» - 150 см  «3» - 135 см  ***Девочки –*** «5» - 160 см  «4» - 145 см  «3» - 130 см | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. | Обучение | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты. | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега – учет. | Учетный | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | ***Мальчики*** –  «5» - 270 см  «4» - 230 см  «3» - 210 см  ***Девочки –*** «5» - 250 см  «4» - 210 см  «3» - 190 см | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Бег в чередовании с ходьбой. | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 99 | Бег в чередовании с ходьбой. | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на  одной ноге». | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 100 | Преодоление препятствий. | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 101 | Преодоление препятствий. | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 102 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. | Учетный | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 5,30мин  «4» - 5,45мин  «3» - 6,10мин  ***Девочки –*** «5» - 5,15мин  «4» - 5,35мин  «3» - 6,15мин | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 103 | Переменный бег | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 104 | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. | Учетный | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. | ***Мальчики*** –  «5» - 1150м  «4» - 950м  «3» - 750м  ***Девочки –*** «5» - 950м  «4» - 850м  «3» - 550м | Ком. 4 |  | |  | |  |  |
| 105 | Кросс 2000 метров – учет. | Учетный | ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок». | **Уметь:** выполнять бег 2000 метров | Без учета времени | Ком. 4 |  | |  | |  |  |