**4. Тематическое планирование.**

# 2 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика (16 часов).*** | Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки. | 1 | Образовательно-познавательный, образовательно-обучающий. | Инструктаж по ТБ. Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 1 мин. Техника выполнения прыжка в длину с места. Многоскоки (6-8 прыжков). Эстафеты с предметами. Игра «Класс, смирно». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики;  - команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - комплекс ОРУ для правильной осанки;  - технику выполнения прыжка в длину с места.  Уметь:  -выполнять равномерный бег в течении 1 минуты. | Текущий | Комплекс УГГ. Бег 30м. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 2-3 | Основы знаний. Строй. Прыжки. Тестирование. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 1 мин. Тестирование в беге на 30м. Тестирование в прыжках в длину с места. Многоскоки (6-8 прыжков). Игра «Класс, смирно». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -пробегать 30м с максимальной скоростью;  -строиться в колонну, шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  -выполнять равномерный бег в течении 1 минуты. | Тестирование в беге на 30 м. М:6.4-6.9-7.1сек; Д:6.6-7.1-7.3сек.(2); по прыжкам в длину с места М:152-130-110 см; Д:218-103-90 см (3) | Комплекс УГГ. Бег с высоким подниманием бедра. |  |  |
| 4-6 | Основы знаний. Строй. Прыжки. Подвижные игры. | 3 | Комплексный. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 2 мин. Многоскоки (6-8 прыжков). Игра «Быстро по своим местам» и «Салки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения бега с высоким подниманием бедра.  Уметь:  -строиться в колонну, шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - выполнять бег с высоким подниманием бедра;  -выполнять многоскоки;  -выполнять равномерный бег в течении 2 минут. | Контрольное упражнение: бег с высоким подниманием бедра (техника выполнения) (6). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 7 | Основы знаний. Строй. Прыжки. Подвижные игры. | 1 | Комплексный. | Построение в шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 3 мин. Многоскоки (6-8 прыжков). Игра «Запрещённое движение». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -строиться в шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  -выполнять многоскоки;  -выполнять равномерный бег в течении 3 минут. | Текущий | Комплекс УГГ. Многоскоки (8 прыжков). |  |  |
| 8-10 | Основы знаний. Строй. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 3 | Комплексный. | Построение в шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 3-4 мин. Многоскоки (6-8 прыжков). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Запрещённое движение». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять многоскоки;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять равномерный бег в течении 3-4 минут. | Контрольное упражнение: Многоскоки (8 прыжков) (8). | Комплекс УГГ. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 10-12 | Основы знаний. Строй. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Подвижные игры. | 3 | Комплексный. | Построение в шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 4 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Гонка мячей» и «Два Мороза». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять равномерный бег в течении 4 минут. | Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега М:260-240-200см, Д:240-200-160см (12). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 13-14 |  | Основы знаний. Строй. Метание мяча. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Повороты переступанием на месте. ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 5 мин. Метание мяча в вертикальную цель с 6 метров. Игра «Класс, смирно» и «Удочка прыжковая». Развитие выносливости и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять метание мяча в цель;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять равномерный бег в течении 5 минут. | Текущий. | Комплекс УГГ. Метание мяча. |  |  |
| 15-16 | Основы знаний. Строй. Метание мяча. Кроссовая подготовка. Тестирование. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Повороты переступанием на месте. ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 5 мин. Метание мяча в вертикальную цель с 6 метров. Игра «Класс, смирно» и «Быстро по своим местам». Развитие выносливости и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять метание мяча в цель максимально точно;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять шестиминутный бег на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: метание мяча в цель М:4-3-2р, Д:3-2-1р (15). Тестирование шестиминутный бег М:1050-950-850 м, Д:850-750-650 м (16). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 17-18 | ***Баскетбол (11 часов).*** | Основы знаний. Ведение мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ (8-10 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Быстро по своим местам». Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | Знать:  -технику ведения мяча;  -технику выполнения передачи мяча в парах;  -правила игры.  Уметь:  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование челночный бег 4\*9м. М:12.0-12.2-12.4сек, Д:11.8-12.4-13.0сек (17). | Комплекс УГГ. Поднимание туловища за 1 мин. Тест на гибкость. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |  |
| 19-22 |  | Основы знаний. Ведение мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 4 | Комплексный. | ОРУ (8-10 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Салки», «Запрещённое движение» и «Быстро по своим местам». Развитие гибкости, силы, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять технику ведения мяча;  - выполнять передачи мяча от груди двумя руками в парах;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тестирование поднимание туловища М:34-28-20р.;Д.:20-18-15р.(19), тест на гибкость М.:+6+4+3см. Д.:+11+7+5см(20), прыжки через скакалку М.65-58-50 р, Д.:85-78-70 р (21). | Комплекс УГГ. Ведение мяча. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. |  |  |
| 23-24 | Основы знаний. Ведение мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ (8-10 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Гонка мячей» и «Два Мороза». Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять технику ведения мяча;  - выполнять передачи мяча от груди двумя руками в парах;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: ведение мяча (23). Тестирование метание мяча весом 1 кг. М:310-255-220см, Д:280-220-200см (24). | Комплекс УГГ. Передачи мяча. Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д). |  |  |
| 25-27 | Основы знаний. Ведение мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 3 | Комплексный. | ОРУ (8-10 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Удочка прыжковая» и «Два Мороза». Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -правила игры.  Уметь:  -выполнять технику ведения мяча;  - выполнять передачи мяча от груди двумя руками в парах;  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Контрольное упражнение: передачи мяча (26). Тестирование подтягивание М.:3-2-1р.; Д.:7-5- 3р. (25). | Комплекс УГГ. Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д). |  |  |
| 28-31 | ***Гимнастика (14 часов).*** | Основы знаний. Строевые упражнения. Лазание и перелазание. Равновесие. Акробатика. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с подлезанием и перелазанием, с прыжками через препятствия. Развитие координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале.  Уметь:  -выполнять положение «упор присев»;  -выполнять группировку;  -лазать по гимнастической стенке и скамейке. | Текущий | Комплекс УГГ. Кувырок вперёд. |  |  |
| 32-35 | Основы знаний. Строевые упражнения. Лазание и перелазание. Равновесие. Акробатика. Висы и упоры. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну высотой 60 см. Ходьба по бревну перешагивая через мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лёжа, упоры на руках. Подтягивание из виса, сидя на канате. Эстафеты с подлезанием и перелазанием, с прыжками через препятствия, с набивными мячами. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале.  Уметь:  -выполнять лазание и перелазание через препятствия;  -выполнять кувырок вперёд в группировке;  -выполнять упражнения в равновесии;  -выполнять стойку на лопатках. | Контрольное упражнение: кувырок вперёд в группировке (35). | Комплекс УГГ. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Кувырок в группировке в сторону. |  |  |
| 36-38 |  | Основы знаний. Строевые упражнения. Лазание и перелазание. Равновесие. Акробатика. Подвижные игры. | 3 | Комплексный. | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну высотой 60 см. Ходьба по бревну перешагивая через мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Кувырок в группировке в сторону. Эстафеты с элементами акробатики, с набивными мячами. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале.  Уметь:  -выполнять лазание и перелазание через препятствия;  -выполнять кувырок вперёд в группировке;  -выполнять упражнения в равновесии;  -выполнять стойку на лопатках;  -выполнять лазание по канату;  -выполнять из стойки на лопатках перекат вперёд;  -выполнять кувырок в группировке в сторону. | Контрольное упражнение: стойка на лопатках согнув ноги (36), из стойки на лопатках перекат вперёд (38), кувырок в группировке в сторону. (37). | Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 39-41 | Основы знаний. Строевые упражнения. Лазание и перелазание. Равновесие. Акробатика. Висы и упоры. Подвижные игры. Тестирование. | 3 | Комплексный. | Повороты напрво и налево переступанием. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну высотой 60 см. Ходьба по бревну перешагивая через мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Висы стоя, лёжа, упоры на руках. Подтягивание из виса, сидя на канате. Эстафеты с элементами акробатики, с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале.  Уметь:  -выполнять лазание и перелазание через препятствия;  -выполнять упражнения в равновесии;  -выполнять лазание по канату на максимальную высоту;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью. | Тестирование в прыжках в длину с места М:152-130-110 см; Д:218-103-90 см (39), челночный бег 4\*9м. М:12.0-12.2-12.4сек, Д:11.8-12.4-13.0сек (40). Контрольное упражнение: лазание по канату (41). | Комплекс УГГ. Поднимание туловища за 1 мин. Тест на гибкость. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 42-48 | ***Баскетбол (7 часов).*** | Основы знаний. Ведение мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 7 | Комплексный. | ОРУ (8-10 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | Знать:  -технику ведения мяча;  -технику выполнения передачи мяча в парах;  -правила игры.  Уметь:  -выполнять технику ведения мяча;  - выполнять передачи мяча от груди двумя руками в парах;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на максимальное расстояние;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование поднимание туловища М:34-28-20р.;Д.:20-18-15р.(42), тест на гибкость М.:+6+4+3см. Д.:+11+7+5см(43), прыжки через скакалку М.65-58-50 р, Д.:85-78-70 р (44), метание мяча весом 1 кг. М:310-255-220см, Д:280-220-200см (45), подтягивание М.:3-2-1р.; Д.:7-5- 3р. (46). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 49-52 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Ступающий шаг. Эстафеты. | 4 | Комплексный. | Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж, одевание. Ступающий шаг. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости. | Знать:  - значение занятий на лыжах;  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -выполнять ступающий шаг;  -подготавливать лыжный инвентарь, надевать крепление. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 53-56 | Основы знаний. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Построение с лыжами в одну шеренгу. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Спуск с уклона 15-20\*. Подъём ступающим шагом. Игра «Смелее с горки». Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -выполнять скользящий шаг;  -выполнять спуски и подъём изученным способом. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 57-60 | Основы знаний. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Построение с лыжами в одну шеренгу Скользящий шаг. Спуск с уклона 15-20\*. Подъём ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -выполнять скользящий шаг;  -выполнять спуски и подъём изученным способом. | Контрольное упражнение: скользящий шаг (58), спуск с уклона 15-20\* (59), подъём ступающим шагом (60). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 61-64 | Основы знаний. Скользящий шаг. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Построение с лыжами в одну шеренгу Скользящий шаг. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -выполнять скользящий шаг;  -проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 1 км М:8.30-9.00-9.30мин, Д:9.00-9.30-10.00мин (64). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 65-68 | ***Волейбол (14 часов).*** | Основы знаний. Передачи мяча. Подвижные игры. | 4 | Образовательно-обучающий и образовательно-познавательный. | ОРУ. Равномерный бег. Передача мяча сверху над собой двумя руками. Игра «Послушный мяч». Развитие быстроты и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Послушный мяч».  - Уметь:  -выполнять передачу мяча сверху над собой двумя руками;  - осуществлять игровую деятельность. | Текущий. | Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 4\*9м.  Поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 69-72 | Основы знаний. Передачи мяча. Подача мяча. Подвижные игры. Тестирование. | 4 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег. Передача мяча сверху над собой двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Передал-садись». Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Передал-садись».  - Уметь:  -выполнять передачу мяча сверху над собой двумя руками;  -выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  - осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в прыжках в длину с места М:152-130-110 см; Д:218-103-90 см (70), челночный бег 4\*9м. М:12.0-12.2-12.4сек, Д:11.8-12.4-13.0сек (71), поднимание туловища М:34-28-20р.;Д.:20-18-15р.(72), | Комплекс УГГ. Наклоны вперёд сидя на полу. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 73-78 | Основы знаний. Передачи мяча. Подача мяча. Подвижные игры. Тестирование. | 6 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег. Передача мяча сверху над собой двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Перестрелка» и «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Перестрелка» и «Пионербол».  - Уметь:  -выполнять передачу мяча сверху над собой двумя руками;  -выполнять нижнюю прямую подачу;  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  - осуществлять игровую деятельность. | Тестирование тест на гибкость М.:+6+4+3см. Д.:+11+7+5см(73), прыжки через скакалку М.65-58-50 р, Д.:85-78-70 р (74), метание мяча весом 1 кг. М:310-255-220см, Д:280-220-200см (75), подтягивание М.:3-2-1р.; Д.:7-5- 3р. (76). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 79-84 | ***Лёгкая атлетика (18 часов).*** | Основы знаний. Строй. Ходьба и бег. Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 6 | Комбинированный. | Правила безопасности при беге, прыжках и метаниях. Расчёт на первый-второй и перестроение из 1 шеренги в две. ОРУ. Ходьба в полуприседе. Равномерный бег 1-2 минуты. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» и «перешагиванием». Эстафеты с предметами. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -технику безопасности при беге, прыжках и метаниях;  -технику прыжка в высоту способом «согнув ноги» и «перешагивание».  - Уметь:  -выполнять расчет на первый-второй и перестраиваться из 1 шеренги в 2;  -выполнять прыжок в высоту способом «согнув ноги» и «перешагивание» на максимальную высоту. | Контрольное упражнение: прыжки в высоту М:85-75-70см, Д:75-70-65см (84). | Комплекс УГГ. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 85-86 | Основы знаний. Строй. Ходьба и бег. Прыжки. Метания. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Комбинированный. | Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ. Ходьба в полуприседе. Равномерный бег 3 минуты. Бег 30 м с высокого старта. Многоскоки (6-8 прыжков). Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | Знать:  -технику безопасности при беге, прыжках и метаниях.  - Уметь:  -выполнять многоскоки;  - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в беге на 30 м. М:6.4-6.9-7.1сек; Д:6.6-7.1-7.3сек.(85); по прыжкам в длину с места М:152-130-110 см; Д:218-103-90 см (86). | Комплекс УГГ. Многоскоки. Метание мяча в цель. |  |  |
| 87-89 | Основы знаний. Строй. Ходьба и бег. Прыжки. Метания. Подвижные игры. | 3 | Комбинированный. | Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ. Ходьба в полуприседе. Равномерный бег 3-4 минуты. Многоскоки (6-8 прыжков). Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Метание теннисного мяча в цель. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -технику безопасности при беге, прыжках и метаниях.  - Уметь:  -выполнять многоскоки на максимальное расстояние;  - выполнять метание теннисного мяча в цель на точность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контрольное упражнение: Многоскоки (8 прыжков) (88), метание мяча в цель М:4-3-2р, Д:3-2-1р (89). | Комплекс УГГ. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 90-92 | Основы знаний. Строй. Ходьба и бег. Прыжки. Метания. Подвижные игры. | 3 | Комбинированный. | Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ. Ходьба в полуприседе. Равномерный бег 4-5 минут. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр способом «из-за спины через плечо» на дальность. Игра «Салки» с различными вариантами. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -технику безопасности при беге, прыжках и метаниях.  - Уметь:  - выполнять метание мяча весом 150 гр способом «из-за спины через плечо» на дальность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега М:260-240-200см, Д:240-200-160см (92). | Комплекс УГГ. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 93-96 | Основы знаний. Метания. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Тестирование. | 4 | Комбинированный. | ОРУ. Равномерный бег 5-6 минут. Метание мяча весом 150 гр способом «из-за спины через плечо» на дальность. Игра «Салки» с различными вариантами. Развитие выносливости и координационных способностей. | Знать:  -технику безопасности при беге, прыжках и метаниях.  - Уметь:  - выполнять метание мяча весом 150 гр способом «из-за спины через плечо» максимально далеко;  - выполнять шестиминутный бег с максимальной скоростью на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: метание мяча на дальность М:18-13-8м, Д:14-12-7м (95). Тестирование шестиминутный бег М:1050-950-850 м, Д:850-750-650 м (96). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9м. Поднимание туловища за 1 мин. Тест на гибкость. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |  |
| 97-100 | ***Мини-футбол (8 часов).*** | Основы знаний. Ведение и остановка мяча. Передачи мяча. Тестирование. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Равномерный бег. Ведение мяча. Остановка мяча. Передачи мяча. Учебная игра. Развитие гибкости, силы и координационных способностей.. | Знать:  -правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять ведение и остановку мяча;  -выполнять передачи мяча;  - выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тестирование челночный бег 4\*9м. М:12.0-12.2-12.4сек, Д:11.8-12.4-13.0сек (97), поднимание туловища М:34-28-20р.;Д.:20-18-15р.(98), тест на гибкость М.:+6+4+3см. Д.:+11+7+5см(99), прыжки через скакалку М.65-58-50 р, Д.:85-78-70 р (100). | Комплекс УГГ. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 101-104 | Основы знаний. Ведение и остановка мяча. Передачи мяча. Тестирование. Подвижные игры. | 4 | Комплексный. | Правила приёма воздушных процедур, солнечных ванн. Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Равномерный бег. Ведение мяча. Остановка мяча. Передачи мяча. Учебная игра. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила приёма воздушных процедур, солнечных ванн;  -правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять ведение и остановку мяча;  -выполнять передачи мяча;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на максимальное расстояние;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Тестирование метание мяча весом 1 кг. М:310-255-220см, Д:280-220-200см (101), подтягивание М.:3-2-1р.; Д.:7-5- 3р. (102). | Комплекс УГГ. |  |  |