**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Номер урока | Тема урока | | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата проведения | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1-5** | | *Ходьба и бег* | 5 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с мах скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | ***Знать*** правила ТБ  ***Уметь*** правильно выполн. основные движения в ходьбе и беге; бегать с max скоростью до 60 м | Текущий | Ком-  плекс  1 |  |  |  |  |
| Комплекс-  ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью до 60м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь*** правильно выполн. основные движения в ходьбе и беге; бегать с max скоростью до 60 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-  ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью до 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь*** правильно выполн. основные движения в ходьбе и беге; бегать с max скоростью до 60 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-  ный |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60м). Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | ***Уметь*** правильно выполн. движения в ходьбе и беге; Пробегать с мaксимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **6-8** | | *Прыжки* | 3 | Комплекс-  ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *.* 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания)*. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревновани в беге, прыжках | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **9-11** | *Метание мяча* | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание мяча в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Современное Олимпийское движение. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (14 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **12-25** | *Бег по пересечен-*  *ной местности* | 14 | Комплекс-ный | Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70м, ходьба – 100м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса и силы. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80м, ходьба – 90м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80м, ходьба – 90м)*. Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90м, ходьба – 90м)*. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при вып. упр-ний | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90м, ходьба – 90м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100м, ходьба – 70м)*. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100м, ходьба – 70м)*. Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мыщц | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу и бег | Без учета времени, выполнит без остановки | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **3** | **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **26-31** | *Акробатика*  *Строевые упражнения* | 6 | Изучение нового  материала | Инструктаж по ТБ. Вып. команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | Вып. команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный |  |  |  |  |
| Совершен-  ствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  Оценка техники выполне-  ния комбина-  ции | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Учетный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **32-37** | *Висы*  *Строевые упражнения* | 6 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Учетный | Подтягивания:  м.: 5-3-1 р.  д.: 16-11-6 р. | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **38-43** | *Опорный прыжок.*  *Лазание.*  *Упр – ия в равновесии* | 6 | Изучение нового  материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Подвижная игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **44-61** | *Подвижные игры* | 18 | Комплекс-ный | Общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Совершен-ствования | ОРУ в движении. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способн. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **62-85** | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 24 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способн. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способн. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Совершен-ствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координац. способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координац. способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/и  Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **86-92** | *Бег по пересечен-*  *ной местности* | 7 | Комплекс-ный | Инструктаж по ТБ. Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега *(бег 70м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(10мин)*;  чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега *(бег 70м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(10мин)*;  чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег *(5-6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега *(бег 80м, ходьба 90м).*  Игра «Волк во рву». Развитие вынослив. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(10мин)*;  чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег *(7-8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега *(бег 80м, ходьба 90м).*  Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(10мин)*;  чередовать ходьбу и бег | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(10мин)*; | Без учета времени | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **93-102** | *Ходьба и бег* | 4 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максим. скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скорост. качеств. | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь*** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мах скорост *(60м)* | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. | ***Уметь*** бегать с мах скоростью *(30, 60м)* |  |  |  |  |  |  |
| *Прыжки* | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  | *Метание* | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и на заданное расстояние | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед – вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |