**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | |
| Акробатика Строевые уп­ражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение 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. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | 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 «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | 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 | Ком­плекс 2 | |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  | |  |  |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  |
|  | Учетный |  |  | Оценка техники | Ком­плекс 2 | |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей |  | выполне­ния ком­бинации |  |  |  |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Учетный |  |  | Подтяги­вания: м.: 5-3-  1 р.;  д.: 16-11- | Ком­плекс 2 |  |  |
|  |  |  |  | 6 р. |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (24 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. 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; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. 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 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. 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 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере- | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | стрелка». Развитие координационных спо­собностей |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | а | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. 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 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». 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 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении 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, пере давать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс з |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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 на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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 на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | 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 на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме- | Комплексный | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| стности (7 ч) |  | 100 ж). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег — 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба и бег  (4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная  эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | 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 качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |