**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  | **Тип урока** | **Содержание** **деятельности** | **Универсальные** **учебные** **действия** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1. | ***Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.*** | 1 | Вводный  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | **02.09** |
| 2. | ***Ходьба по разметкам. Бег с ускорением*** ***(30 м).*** | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  | **03.09** |
| 3-4. | ***Бег с ускорением*** ***(30 м). Игра «Пустое место».*** ***Челночный бег.*** | 2 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  | **04.09****09.09** |
| 5. | ***Ходьба и бег Игра «Вызов номеров».*** | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  | **10.09** |
| 6. | ***Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.*** | 1 | Изучениенового материала | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | **11.09** |
| 7. | ***Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».*** | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | **16.09** |
| 8. | ***Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».*** | 1 | Комплексный | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | **17.09** |
| 9. | ***Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.*** | 1 | Изучениенового материала | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **18.09** |
| 10. | ***Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.*** | 1 | Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **23.09** |
| 11. | ***Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.*** | 1 | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **24.09** |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** |
| 12. | ***Бег по пересеченной местности . Игра «Третий лишний»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **25.09** |
| 13. | ***Бег по пересеченной местности . Игра «Третий лишний»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **30.09** |
| 14. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **01.10** |
| 15. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **02.10** |
| 16. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **07.10** |
| 17-18. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Салки с выручкой»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **08.10****09.10** |
| 19-20. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **14.10****15.10** |
| 21-22. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **16.10****21.10** |
| 23-24. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Команда быстроногих»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **22.10****23.10** |
| 25. | ***Бег по пересеченной местности. Игра «Команда быстроногих»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **28.10** |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 26. | ***Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.*** | 1 | Изучениеновогоматериала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | **29.10** |
| 27. | ***Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.*** | 1 | Совершенст-вования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | **30.10** |
| 28. | ***Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей*** | 1 | Совершенст-вования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | **11.11** |
| 29. | ***Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».*** | 1 | Совершенст-вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | **12.11** |
| 30-31. | ***Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей*** | 2 | Совершенст-вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | **13.11****18.11** |
| 32-33. | ***Висы. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».*** | 2 | ИзучениеновогоматериалаСовершенст-вования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | **19.11****20.11** |
| 34. | ***Висы. Игра «Слушай сигнал»*** | 1 | Совершенст-вования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | **25.11** |
| 35. | ***Висы. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал»*** | 1 | Совершенст-вования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | **26.11** |
| 36-37. | ***Висы. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей*** | 2 | Совершенст-вования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | **27.11****02.12** |
| 38-39. | ***Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».*** | 2 | ИзучениеновогоматериалаСовершенст-вования | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | **03.12****04.12** |
| 40. | ***Игра «Кто приходил?».*** | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».  | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | **09.12** |
| 41. | ***Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».*** | 1 | Комплексный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».  | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | **10.12** |
| 42-43. | ***Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей***  | 2 | КомплексныйСовершенст-вования | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | **11.12****16.12** |
| **Подвижные игры (18 ч)** |
| 44-45. | ***Подвижные игры Игры «К своим флажкам»,*** ***«Два мороза»*** | 2 | КомплексныйСовершенст-вования | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **17.12****18.12** |
| 46-47. | ***Подвижные игры Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **23.12****24.12** |
| 48-49. | ***Подвижные игры Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **25.12****13.01** |
| 50-51. | ***Подвижные игры Игры «Прыжки по полоскам»,***  ***«Попади в мяч»*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **14.01****15.01** |
| 52-53. | ***Подвижные игры Игры «Веревочка под ногами»,*** ***«Вызов номера»*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **20.01****21.01** |
| 54-55. | ***Подвижные игры Игры «Западня», «Конники-спортсмены».*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **22.01****27.01** |
| 56-57. | ***Подвижные игры Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».*** | 2 | КомплексныйСовершенст-вования | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **28.01****29.01** |
| 58. | ***Подвижные игры Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».***  | 1 | Совершенст-вования | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **03.02** |
| 59. | ***Подвижные игры Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»*** | 1 | Комплексный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитиескоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **04.02** |
| 60-61. | ***Подвижные игры Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».*** | 2 | Совершенст-вования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **05.02****10.02** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** |
| 62. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч»*** | 1 | Изучениеновогоматериала | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **11.02** |
| 63-64. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч»*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **12.02****17.02** |
| 65-66. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч»*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **18.02****19.02** |
| 67-68. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись»*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **24.02****25.02** |
| 69-70. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч – среднему».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **26.02****03.03** |
| 71. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»*** | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **04.03** |
| 72. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»*** | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **05.03** |
| 73-74. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | **11.03****12.03** |
| 75-76. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **17.03****18.03** |
| 78. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **19.03****22.03** |
| 79. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».*** | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **01.04** |
| 80 - 81 | ***Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Мяч в корзину».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **02.04****07.04** |
| 82. | ***Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Школа мяча».*** | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **08.04** |
| 83. | ***Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Школа мяча».*** | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **09.04** |
| 84-85. | ***Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».*** | 2 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **14.04****15.04** |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** |
| 86. | ***Бег по пересеченной местности (3 мин) Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **16.04** |
| 87. | ***Бег по пересеченной местности (4 мин) Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **21.04** |
| 88-89. | ***Бег по пересеченной местности (5–6 мин). Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **22.04****23.04** |
| 90-91. | ***Бег по пересеченной местности (7-8 мин) Игра*** ***«Два Мороза»*** | 2 | Комплексный | Равномерный бег *(7–8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Два Мороза» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **28.04****29.04** |
| 92. | ***Бег по пересеченной местности (4 мин). Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»*** | 1 | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | **30.04** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 93-94. | ***Ходьба по разметкам. Бег с ускорением*** ***(30 м).*** | 2 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | **05.05****06.05** |
| 95-96. | ***Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).*** | 2 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | **07.05****12.05** |
| 97. | ***Прыжки с поворотом на 180°.*** | 1 | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | **13.05** |
| 98. | ***Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.*** | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **14.05** |
| 99. | ***Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.*** | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | **19.05** |
| 100-101. | ***Метание малого мяча в горизонтальную мишень Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.*** | 2 | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | **20.05****21.05** |
| 102. | ***Соревнования «Веселые старты»*** | 1 | Комплексный |  | ***Уметь:*** правильно применять полученные знания на практике. Совершенствование навыков и умений. | **26.05** |
| 103-104 | ***Резервный урок*** | 2 |  |  |  | **27.05****28.05** |