|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Раздел программы** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Основные виды деятельности** | **Дата проведения** |
|  | **Лёгкая атлетика** | | | **11**  **часов** | |  |  |
| 1 |  | | 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. | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 3.09 |
| 2 |  | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 5.09 |
| 3 |  | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».  Развитие скоростных способностей. | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 10.09 |
| 4 |  | | Бег на результат (30, 60 м). Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 12.09 |
| 5 |  | | 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. | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | 17.09 |
| 6 |  | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | Уметь: правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | 19.09 |
| 7 |  | | Метание малого мяча с места на дальность.  Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». | 1 | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | 24.09 |
| 8 |  | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | 26.09 |
| 9 |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | | 1 | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | 1.10 |
| 10 |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | | 1 | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | 3.10 |
| 11 |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | |  | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | 8.10 |
|  | **Кроссовая подготовка .** | | | | **14 часов** |  |  |
| 12 |  | | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 10.10 |
| 13 |  | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 15.10 |
| 14 |  | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 17.10 |
| 15 |  | | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 22.10 |
| 16 |  | | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 24.10 |
| 17 |  | | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 5.11 |
| 18 |  | | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 7.11 |
| 19 |  | | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег –  100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 12.11 |
| 20 |  | | Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 14.11 |
| 21 |  | | Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 19.11 |
| 22 |  | | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 21.11 |
| 23 |  | | Игра «Два Мороза».  Развитие выносливости. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 26.11 |
| 24 |  | | Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 28.11 |
| 25 |  | | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | | 1 | Уметь: бегать в равномерном  темпе (10 мин); чередовать бег  и ходьбу | 3.12 |
|  | **Гимнастика.** | |  | | **18 часов** |  |  |
| 26 |  | | 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 | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 5.12 |
| 27 |  | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 10.12 |
| 28 |  | | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 12.12 |
| 29 |  | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | 17.12 |
| 30 |  | | 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. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | 19.12 |
| 31 |  | | 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. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | 24.12 |
| 32 |  | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. «Космонавты». Развитие силовых способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | 26.12 |
| 33 |  | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 34 |  | | Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 35 |  | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 36 |  | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ору. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 37 |  | | Стойка на лопатках.  Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 38 |  | | ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 39 |  | | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. | |  | Уметь: лазать по гимнастической стенке. |  |
| 40 |  | | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 41 |  | | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 42 |  | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: лазать по гимнастической стенке. |  |
| 43 |  | | Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | | 1 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
|  | **Подвижные игры.** | | | | **12 часов** |  |  |
| 44 |  | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 45 |  | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 46 |  | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 47 |  | | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 48 |  | | «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 49 |  | | ОРУ с мячами. Игра «Наступление». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 50 |  | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 51 |  | | Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 52 |  | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 53 |  | | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 54 |  | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 55 |  | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола .** | | | | **24 часа** |  |  |
| 56 |  | | 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. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 57 |  | | 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», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 58 |  | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 59 |  | | 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. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 60 |  | | 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. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 61 |  | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 62 |  | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 63 |  | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 64 |  | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 65 |  | Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 66 |  | ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 67 |  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 68 |  | Подведение итогов.  Задания на лето. | | | 1 |  |  |