**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Номер  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс,  дата проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| **1** | **1 четверть – 8 часов Легкая атлетика(11 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком-  плекс 1 | 6.09. |  |  |  |
| Изучение нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Ком-  плекс 1 | 6.09. |  |  |  |
| Изучение нового  материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Ком-  плекс 1 | 6.09. |  |  |  |
| Комбини-  рованный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | текущий | Ком-  плекс 1 |  | 13.09. |  |  |
| Комбини-  рованный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | текущий | Ком-  плекс 1 |  | 13.09. |  |  |
|  | **6-8** | Прыжки | 3 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 13.09. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | Изучение нового  материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 1 | 20.09. |  |  |  |
| Комбини-  рованный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 1 | 20.09. |  |  |  |
|  | | **9-11** | Бросок малого мяча | 3 | Изучение нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Ком-  плекс 1 | 20.09. |  |  |  |
| Изучение нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 27.09. |  |  |
| Комбини-  рованный | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 27.09. |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **12-22** | Бег по пересечен-ной местности | 11 | Изучение нового  материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий, фронтальный | Ком-  плекс 1 |  | 27.09. |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 4.10. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  | 4.10. |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  | 4.10. |  |
| Комплекс-ный |  |  | 11.10. |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  | 11.10. |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  | 11.10. |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  | 18.10. |
| Комплекс-ный |  |  |  | 18.10. |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  | 18.10. |
| Комплекс-ный | 25.10. |  |  |  |
| **3** | **Гимнастика (17 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **23-28** | Акробатика.  Строевые  упражнения | 6 | Изучение нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 25.10. |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 25.10. |  |  |  |
|  | **2 четверть – 24 часа** |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 6.11. |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | 8.11. |  |  |
| Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | 9.11. |  |
| Комплекс-ный |  |  |  | 13.11. |
| **29-34** | Равновесие.  Строевые  упражнения | 6 | Изучение нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 | 15.11. |  |  |  |
| Изучение нового  материала |  | 16.11. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | 20.11. |  |
| Комплекс-ный |  |  |  | 22.11. |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 | 23.11. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по  гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 27.11. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | **35-39** | Опорный прыжок,  лазание | 5 | Изучение нового  материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | 29.11. |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  | 30.11. |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 | 4.12. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 6.12. |  |  |
| Комплекс-ный | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | 7.12. |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (20 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **40-59** | Подвижные игры | 20 | Изучение нового  материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 11.12. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 13.12. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 14.12. |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 18.12. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 20.12. |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  | 21.12. |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 25.12. |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 27.12. |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  | 28.12. |  |

**3 четверть – 25 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 10.01. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  | 11.01. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 15.01. |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  |  | 17.01. |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 18.01. |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | 22.01. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 29.01. |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  |  | 1.02. |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 | 5.02. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  | 7.02. |  |  |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **60-78** | Подвижные игры на основе бас-  кетбола | 22 | Изучение нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 8.02. |  |  |  |
| Совершенствование |  | 12.02. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 14.02. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | способностей | броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |  |  | 15.02. |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 26.02. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 28.02. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 1.03. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 5.03. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 7.03. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 12.03. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 14.03. |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 15.03. |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  |  | 19.03. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 21.03. |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 22.03. |  |  |
|  | **4 четверть - 24 часа** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 2.04. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 4.04. |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | 5.04. |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  | 9.04. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | 11.04. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 12.04. |  |  |
| Комплекс-ный |  |  | 16.04. |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **79-88** | Бег по пересечен-ной местности | 10 | Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 | 18.04. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 19.04. |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  | 23.04. |  |
| Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  | 25.04. |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 | 26.04. |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | 30.04. |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  | 2.05. |  |
| Комплекс-ный |  |  | 2.05. |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  | 3.05. |
| Комплекс-ный |  |  |  | 3.05. |
| **7** | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **89-92** | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком-  плекс 4 | 7.05. |  |  |  |
| Комплекс-ный | 7.05. |  |  |  |
| Комплекс-ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 10.05. |  |  |
| Комплекс-ный |  | 10.05. |  |  |
| **93-95** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  | 14.05. |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  | 14.05. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 4 | 16.05. | 17.05. |  |  |
| **96-99** | Метание мяча | 4 | Комплекс-ный | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель | Текущий | Ком-  плекс 4 | 21.05. |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | 23.05. |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **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 |  |  | 24.05. |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **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 |  |  |  | 28.05. |