**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во час-ов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 10 ЧАСОВ** |
| 1 | **1-5****Ходьба и бег** | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1 | 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 в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Разработать комплекс утренней гимнастики | 03.09. |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты | 1 | Комплекс-ный | Текущий | Выполнять специальные дыхательные упражнения | 04.09. |
| **3** | Бег с максимальной скоростью 60 м.. | **1** | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Выполнять равномерный бег | 06.09. |
| **4** |  | Бег на результат 30, 60 м. | **1** | Комплекс-ный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Выполнять упражнения на снятие усталости | 10.09. |
| **5** |  | Развитие ско-ростных способностей. | **1** | Учетный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м). | Выполнять равномерный бег | 11.09. |
| 6 | **6-8**Прыжки | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания | 1 | Комплекс-ный | 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 в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Выполнять прыжки в длину с разбега | 13.09. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега и с места | 1 | Комплекс-ный | 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 в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Выполнять прыжки со скакалкой | 17.09. |
| 8 | **9-11**Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Выполнять броски легких предметов на дальность и цель | 18.09. |
| 9*10* | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние | 2 | Комплекс-ный | 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. Правила соревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | ТекущийМетание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) | Выполнять броски легких предметов на дальность и цель | 20.09.24.09. |

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 19 ЧАСОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | **12-29****Подвижные игры** | Техника безопасности во время занятий играми | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять специальные дыхательные упражнения | 25.09. |
| 1213 | Развитие скоростно-силовых способностей | 22 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять прыжки со скакалкой | 27.09.01.10. |
| 1415 | Развитие способностей к ориентированию в пространстве | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости | 02.10.04.10. |
| 16 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять упражнения на развитие реакции | 08.10. |
| 17 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять упражнения на развитие реакции | 09.10. |
| 18 | Развитие ориентирования в пространстве | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Разработать упражнения на развитие ловкости | 11.10. |
| 1920 | Развитие ориентирования в пространстве | 2 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять упражнения на развитие ловкости | 15.1016.10. |
| 21 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Разработать упражнения на развитие быстроты | 18.10. |
| 2223 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять упражнения на развитие быстроты | 22.10.23.10. |
| 2425 | Развитие скоростных качеств | 2 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости | 25.10.05.11. |
| 2627 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений | 2 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости | 06.11.08.11. |
| 28 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений | 2 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Выполнять упражнения на развитие ловкости | 12.11.13.11. |
| 29 |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: 18 ЧАСОВ** |
| 30 | **30 - 35****Акро-****батика.****Строевые упражнения****Упражнения в равновесии** | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 | Комплекс-ный | Выполнять команды: «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, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | 15.11. |
| 3132 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. . | 2 | Комплекс-ный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять перекаты | 19.11.20.11. |
| 3334 | Мост из положения лежа на спине.  | 2 | Комплекс-ный | Выполнять команды: «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, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять мост с помощью и самостоятельно | 22.11.26.11. |
| 35 | Мост с помощью и самостоятельно  | 1 | Учетный | Выполнять команды: «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, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполне-ние комбина-ции из разучен-ых элементов | Выполнять комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 27.11. |
| 36 | **36-41****Висы** | Вис стоя и лежа. | 1 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Выполнять приседания на одной ноге | 29.11. |
| 37 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 1 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Выполнять приседания на одной ноге | 03.12. |
| 38 - 40 |  | . Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках. | 3 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 04.12.06.12.10.12. |
| 41 | Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках | 1 | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в висе | Выполнять комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 11.12. |
| 42 |  | Перелезание через препятствие. |  | Комплекс-ный | ОРУ в движении.. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | 13.12. |
| 43 | Перелезание через препятствие. |  | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять перелезание через препятствие | 17.12. |
| 44 | Опорный прыжок на горку матов. |  | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять перелезание через препятствие | 18.12. |
| 4546 | Опорный прыжок на горку матов. | 2 | Комплекс-ныйКомплекс-ный | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |  | 20.12.24.12. |
|  |  |
| 47 | Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов |  | Учетный | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазанья по канату | Выполнять перелезание через препятствие | 25.12. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: 21 ЧАС** |
| 48 | **48 - 68** | Правила т/б, порядок передвижения на лыжах за учителем. | 1 | Комплекс-ный | Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м). |  Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах. |  | Разработать комплекс упражнений для профилактики обморожений | 27.12. |
| 49 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»  | **Уметь**: выполнять повороты, пройти 1км. с переменной скоростью |  | Выполнять ходьбу на лыжах | 14.01. |
| 50 | Передвижение на лыжах в максимальном темпе. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км без учёта времени. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»  | **Уметь**: выполнять повороты, пройти 1км. с переменной скоростью |  | Выполнять передвижения ступающим и приставным шагами | 15.01. |
| 51 |  | Передвижение скользящим шагом | 1 | Комплекс-ный |  Передвижение скользящим шагом (результат). Спуски со склона в низкой стойке. Пройти 1 км без учёта времени. Передвижение на лыжах в максимкльном темпе (отрезки25-30м). Игра «Кто дальше?». | Уметь: пройти на лыжах в максимальном темпе отрезки | Оценка техники | Выполнять скользящий шаг без палок. | 17.01. |
| 52 | Спуск с подниманием носков лыж, поворот переступанием  | 1 | Комплекс-ный | Спуск со склона в низкой стойке.Торможение «плугом». Подъём на склон наискось. Попеременный 2-ый ход. Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».  | **Уметь:** выполнять правильно технику спуска, подъёма | текущий | Выполнять повороты переступанием | 21.01. |
| 53 | Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом, подъём «лесенкой». | 1 | Комплекс-ный | Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом , подъём «лесенкой».Торможение «плугом». Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров». | **Уметь:**  выполнять правильно технику подъёма и спуска | текущий | Выполнять повороты переступанием | 22.01. |
| 54 | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. | 1 | Комплекс-ный | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. Техника изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м. Пройти 2 км. | **Уметь**: выполнять правильно технику ходов, правильно падать при спуске |  | Выполнять спуски и подъемы на лыжах. | 24.01. |
| 55 | Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом, подъём «лесенкой». | 1 | Комплекс-ный | Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом (учёт), подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров». | **Уметь:**  выполнять правильно технику подъёма и спуска | Оценка техники | Выполнять спуски и подъемы на лыжах. | 28.01. |
| 56 |  | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке | 1 | Комплекс-ный | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. Техника изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м. Пройти 1,5 км. | **Уметь**: выполнять правильно технику ходов, правильно падать при спуске |  | Выполнять спуски и подъемы на лыжах. | 29.01. |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход Подъёмы ,спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости. | **Уметь:** выполнять торможение «плугом» | оценка техники | Выполнять попеременный двухшажный ход | 31.01. |
| 58 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | Комплекс-ный | Спуск со склона в низкой стойке (результат). Торможение «плугом». Подъём на склон наискось. Попеременный 2-ый ход. Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».  | **Уметь:** выполнять правильно технику спуска, подъёма | Оценка техники | Выполнять спуски и подъемы на лыжах. | 04.02. |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Подъёмы, спуски изученными способами. | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход Подъёмы, спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости. | **Уметь:** выполнять торможение «плугом» | Контроль техники | Выполнять попеременный двухшажный ход | 05.02. |
| 60 | Попеременный двухшажный ход.Торможение «плугом» | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход Подъёмы ,спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости. | **Уметь:** выполнять торможение «плугом» | Контроль техники | Выполнять попеременный двухшажный ход | 07.02. |
| 61 | Развитие выносливости. | 1 | Комплекс-ный | Техника ходов. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Провести круговую эстафету с этапом до 100м. Медленно пройти 2 км. Развитие выносливости.  | **Уметь**: передвигаться изученными ходами | Текущий | Катание на санках |  | 11.02. |
| 62 |  | Развитие выносливости. Контрольный забег на дистанцию 1000 м | 1 | Учетный | Провести контрольный забег на дистанцию 1000 м . Развитие выносливости. Игры | Уметь: выполнять правила обгона |  | Выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км | 12.02. |
| 63 |  | Передвижение на лыжах в максимальном темпе. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км. без учёта времени. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?» | **Уметь**: выполнять повороты, пройти 1км. с переменной скоростью | Текущий | Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости | 14.02. |
| 64 | Передвижение на лыжах в максимальном темпе. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км без учёта времени. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»  | **Уметь**: выполнять повороты, пройти 1км. с переменной скоростью | Оценка техники | Выполнять упражнения на развитие выносливости | 18.02. |
| 65 | Передвижение на лыжах в максимальном темпе | 1 | Комплекс-ный | Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км без учёта времени. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»  | **Уметь**: выполнять повороты, пройти 1км. с переменной скоростью |  | Выполнять ступающий шаг без палок и с палками | 19.02. |
| 66 | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. | 1 | Комплекс-ный | Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. Техника изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м. Пройти 2 км. | **Уметь**: выполнять правильно технику ходов, правильно падать при спуске |  | Выполнять подъём «лесенкой» | 21.02. |
| 67 |  | Развитие выносливости. |  | Комплекс-ный | Техника ходов. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Провести круговую эстафету с этапом до 100м. Медленно пройти 2 км. Развитие выносливости.  | **Уметь**: передвигаться изученными ходами | Текущий | Выполнять подъемы и спуски с небольших склонов | 25.02. |
| 68 | Развитие выносливости. |  | Комплекс-ный | Техника ходов. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Провести круговую эстафету с этапом до 100м. Медленно пройти 2 км. Развитие выносливости.  | **Уметь**: передвигаться изученными ходами | Текущий | Выполнять подъемы и спуски с небольших склонов | 26.02. |
| **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ. СПОРТИВНАЯ ИГРА БАСКЕТБОЛ: 24 ЧАСА.** |
| 6970 | **69 - 92** | Техника безопасности во время занятий играмиВедение мяча в движении | 2 | Комплекс-ныйКомплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости | 28.02.04.03. |
| 71 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | 1 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча, изменяя направление | 05.03. |
| 72 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять передачу мяча в движении | 07.03. |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 1 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять передачу мяча в движении | 11.03 |
| 74 | Бросок двумя руками от груди  | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять броски в кольцо | 12.03. |
| 75 | Бросок двумя руками от груди  | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять броски в кольцо | 14.03. |
| 76 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять передачу мяча по кругу | 18.03. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7778 |  | Броски в кольцо одной рукой от груди | 2 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять броски одной рукой от груди | 19.03.21.03. |
| *79* | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча руками в движении | 01.04. |
| *80**81* | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | 2 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять передачу мяча над собой | 02.04.04.04. |
| *82**83* | Ведение мяча с изменением направления.  | 2 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **Текущий** | Выполнять ведение мяча с изменением направления. | 08.04.09.04. |
| *84* | Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **Текущий** | Выполнять передачу мяча по кругу | 11.04. |
| *85**86* | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 2 | Комплексный Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | **Текущий** | Выполнять передачу мяча по кругу | 15.04.16.04. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8788 |  | Учебная игра в «мини-баскетбол»  | 2 | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Выучить правила мини-баскетбола | 18.04.22.04. |
| Совершен-ствование ЗУН |
| *89**90* | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах | 2 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Выполнять передачу мяча в парах | 23.04.25.04. |
| Совершен-ствование ЗУН |
| *91**92* | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах | *2* | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Выполнять передачу мяча |  | 29.04.30.04. |
|  |
| **ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 10 ЧАСОВ.** |
| 93 | **93-96**Бег и ходьба | Бег на скорость 30, 60 м.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Выполнять специальные дыхательные упражнения | 02.05. |
| 9495 | Бег с максимальной скоростью 60 м | 2 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Отработать бег на скорость |  | 06.05.07.05. |
| Комплекс-ный |
| *96* | Бег на результат 30, 60 м. | *1* | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м). | Отработать бег на скорость | 13.05. |
| *97* | **97-99**Прыжки | Прыжок в длину с места. | 1 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Выполнять прыжки в длину | 14.05. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Выполнять прыжки в длину | 16.05. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *99**100* |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Выполнять прыжки в высоту с разбега | 20.05. |
| **100-102**Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 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 на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Выполнять броски на дальность | 21.05. |
| 101 | Бросок малого мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. | *1* | Комплекс-ный | 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 на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Выполнять броски на дальность | 23.05. |
| 102 | Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания(зачет) | Выполнять комплекс упражнений на коррекцию осанки | 27.05. |