Календарно – тематическое планирование (2 класс).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-  во  ча-  сов | Тип урока. | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Вид контроля, измерения нормативы | Планируемые результаты освоения материала. | Домашнее задание | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Вводный инструктаж. Т.Б. по легкой атлетике. ОРУ в строю | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Знакомство с водным инструктажем и техникой безопасности на уроках л/а .  Выполнять строевые упражнения на каждом уроке.  Выполнить ходьбу по кругу в колонне.  Учиться технике выполнения бега с высоким подниманием бедра.  Развивать технику выполнения бега на 30 м.  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять общеразвивающие упражнения в строю. | Знать Т.Б. |  |  |
| 2 | Контроль бега 30 м с максимальной скоростью. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить строевые упражнения .  Выполнить ходьбу по кругу в колонне.  Учиться технике выполнения бега с высоким подниманием бедра.  Выполнить на оценку бег на  30 м.  Способствовать развитию скоростных качеств.  Воспитывать дисциплинированность и внимание. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные действия в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 3 | Бег с высоким подниманием бедра. Метание мяча в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра.  Учиться технике выполнения метания с места в цель.  Способствовать развитию меткости. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе , беге и при метании мяча в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 4 | Контроль техники бега с высоким подниманием бедра. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра.  Выполнить на оценку технику бега с высоким подниманием бедра.  Учиться технике выполнения метания с места в цель.  Способствовать развитию меткости. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 5 | Контроль метания мяча сидя на полу из-за головы. Метание мяча в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку метание мяча сидя на полу из-за головы.  Продолжить обучение метанию мяча в вертикальную цель.  Повторить технику прыжков на одной и двух ногах на месте.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча сидя на полу из-за головы. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 6 | Метание мяча в цель и на дальность. ОРУ в стою. | 1 | Комбиниро-  ванный | Разучить ОРУ в строю. Развивать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель и на дальность.  Повторить технику прыжков на одной и двух ногах на месте.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в метании, общеразвивающие упражнения в строю | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 7 | Метание мяча в цель и на дальность. Бег 1 км по стадиону. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить ОРУ в строю. Развивать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель и на дальность.  Повторить технику прыжков на одной и двух ногах на месте.  Развивать выносливость в беге на 1км.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные действия в беге, метании на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 8 | Контроль метания мяча в вертикальную цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать ОРУ в строю. Развивать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель и на дальность. Выполнить на оценку метание мяча в вертикальную цель.  Развивать выносливость в беге на 1км.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения при метании мяча в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 9 | Ходьба на носках и пятках. Метание мяча с места на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ходьбу на носках и пятках.  Совершенствовать технику выполнения метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге при метании мяча на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 10 | Метание мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить основные движения туловищем при проведении ОРУ.  Повторить прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.  Совершенствовать технику выполнения метания мяча с места на дальность. Учиться технике прыжков в длину с разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании с места на дальность и прыжках с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 11 | Контроль метания мяча с места на дальность | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать основные движения туловищем при проведении ОРУ.  Повторить прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.  Выполнить на оценку технику выполнения метания мяча с места на дальность. Учиться технике прыжков в длину с разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании на дальность |  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать технику выполнения прыжка в длину с разбега;  Принять на результат подтягивание.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках . | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега. Бег по стадиону 3-4 круга. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать технику выполнения прыжка в длину с разбега;  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Умение выполнять движения в прыжках с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 14 | Контроль подтягивания на низкой (дев) и высокой (мал) перекладинах | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега;  Принять на результат подтягивание.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Умение выполнять движения в подтягивании | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с разбега. Игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега; Совершенствовать скоростные качества в подвижной игре и эстафете с бегом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Умение выполнять движения в прыжках с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 16 | Контроль прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику выполнения прыжка в длину с разбега; Совершенствовать скоростные качества в подвижной игре и эстафете с бегом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Умение выполнять движения в прыжках с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 17 | Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Подвижные игры. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс простейших упражнений типа зарядки. Развивать выносливость в беге на дистанции 1 км;  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь выполнять комплекс простейших упражнений типа зарядки. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 18 | Контроль бега на дистанцию 1км без учета времени. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать комплекс простейших упражнений типа зарядки. Развивать выносливость в беге на дистанции 1 км без учета времени;  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Умение выполнять движения в беге на длинные дистанции. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 19 | Ведение правой и левой рукой на месте. Игра «Удочка прыжковая». | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать прыжковые навыки в подвижной игре «Удочка прыжковая». Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 20 | Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы. «Салки». | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные навыки в подвижной игре «Салки». Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 21 | Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные навыки в подвижной игре «Салки».  Выполнить на оценку сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Способствовать развитию силы и выносливости. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 22 | Ведение правой и левой рукой на месте. Игра «День и ночь». | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать внимание и быстроту в подвижной игре «День и ночь». Способствовать развитию координационных способностей. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 23 | Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы. Эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные навыки в эстафете с элементами баскетбола. Воспитывать интерес к игре в баскетбол. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 24 | Контроль челночного бега 3х10 м с высокого старта. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Выполнить на оценку челночный бег 3х10 м с высокого старта.  Развивать скоростные навыки . Воспитывать интерес к игре в баскетбол. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 25 | Ведение правой и левой рукой на месте. Игра «Перестрелка». | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные навыки в подвижной игре «Перестрелка». Воспитывать чувство взаимовыручки. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 26 | Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы. Игра «Перестрелка». | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  Учиться выполнению основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные навыки в подвижной игре «Перестрелка». Воспитывать чувство взаимовыручки. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 27 | Контроль преодоления пяти препятствий в зале. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на правильность преодоления пяти препятствий в зале. Развивать скоростные навыки в подвижной игре «Перестрелка». Воспитывать чувство взаимовыручки. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 28 | Т/б на уроках л/п. Повороты переступанием на месте. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Знакомство с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки и о значении занятий физической культурой на свежем воздухе.  Выполнить построение с лыжами в руках.  Выполнить укладку лыж на снег, надевание креплений.  Учиться технике поворотов переступанием на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять повороты. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 29 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Учиться технике передвижения ступающим шагом.  Развивать технику выполнения поворотов на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств и  выносливости. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 30 | Ступающий шаг. Подвижная игра. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать технику выполнения передвижения ступающим шагом.  Развивать технику выполнения поворотов на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств в подвижной игре «Кто самый быстрый». | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 31 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом.  Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств и  выносливости. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 32 | Скользящий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Учиться технике передвижения скользящим шагом.  Закрепить технику выполнения поворотов на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств и  выносливости. | Текущий | Уметь правильно передвигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 33 | Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подвижная игра. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом .  Продолжить обучение скользящему шагу.  Учиться технике спуска со склона.  Способствовать развитию физических качеств | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 34 | Контроль освоения техники передвижения ступающим шагом. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом и выполнить технику передвижения на оценку.  Продолжить обучение скользящему шагу.  Учиться технике спуска со склона.  Способствовать развитию физических качеств | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 35 | Скользящий шаг. Спуск со склона. Подъем | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом;  Продолжить обучение технике спуска в низкой стойке.  Учиться технике выполнения подъема на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию координационных качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы, правильно двигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 36 | Контроль освоения техники передвижения скользящим шагом. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом и выполнить на оценку.  Продолжить обучение технике спуска в низкой стойке.  Развивать технику выполнения подъема на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять передвижение скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 37 | Спуск со склона Подъем. Подвижные игры. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке. Продолжить обучение подъему на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 38 | Контроль освоения техники спуска со склона в низкой стойке | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке и выполнить на оценку  Продолжить обучение подъему на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 39 | Катание с гор. Прохождение в медленном темпе  1 км. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику подъема на склон ступающим шагом;  Развивать технику выполнения в передвижении по лыжне. Способствовать развитию выносливости и других физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять передвижения скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 40 | Контроль освоения техники подъема на склон ступающим шагом. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику подъема на склон ступающим шагом;  Развивать технику выполнения в передвижении по лыжне. Способствовать развитию выносливости и других физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять подъём на склон ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 41 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам в подвижной игре «Не задень» | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 42 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам в подвижной игре «Не задень» | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 43 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам в подвижной игре «Не задень» | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 44 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам в подвижной игре «Смелее с горки» | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 45 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам в подвижной игре «Смелее с горки» | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 46 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику подъема и спуска с горы. Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Развивать координационные способности. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 47 | Передвижение в среднем темпе по учебному кругу. | 1 | Комбиниро-  ванный | Способствовать развитию выносливости при передвижении различными способами по лыжне.  Развивать скоростные навыки в эстафетных гонках.  Развивать координационные способности. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 48 | Контроль преодоления дистанции 1 км в быстром темпе. | 1 | Комбиниро-  ванный | Способствовать развитию выносливости. Выполнить на оценку и результат преодоления дистанции 1 км в быстром темпе.  Способствовать развитию ловкости и скоростных качеств в подвижной игре «Не задень ворота». | Текущий | Уметь правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упр-ий. | 1 | Комбиниро-  ванный | Напомнить о правилах безопасности на уроках гимнастики и о значении УГГ.  Выполнить строевые упражнения на каждом уроке.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки. Учиться технике выполнения кувырка вперед.  Выполнить прыжки через короткую скакалку.  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Знать ТБ . Уметь выполнять комплекс упражнений. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 50 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить строевые упражнения на каждом уроке.  Совершенствовать комплекс упражнений типа зарядки. Развивать технику выполнения кувырка вперед.  Выполнить прыжки через короткую скакалку.  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед и в сторону. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 51 | Контроль наклона вперед сидя на полу. Кувырки. | 1 | Комбиниро-  ванный | Знакомство с двигательным режимом.  Развивать технику выполнения кувырка вперед.  Развивать навыки выполнения кувырка в сторону.  Выполнить на оценку наклона вперед сидя на полу. Способствовать развитию координации – прыжки через короткую скакалку. Воспитывать дисциплинированность и внимание. | Текущий | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 52 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику кувырка вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Способствовать развитию координации | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 53 | Контроль техники кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку кувырок вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Развивать технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 54 | Кувырк, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику кувырка в сторону. Развивать технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствовать технику выполнения прыжка с высоты. Способствовать развитию прыгучести. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 55 | Контроль техники кувырка в сторону. Прыжки с высоты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку кувырок в сторону.  Совершенствовать стойку на лопатках согнув ноги.  Учиться технике выполнения из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки с высоты 60-80см. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 56 | Упражнения для развития правильной осанки Стойка на лопатках. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.  Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Продолжить обучение упору присев перекатом из стойки на лопатках согнув ноги.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять упражнения для развития правильной осанки . | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 57 | Контроль стойки на лопатках согнув ноги. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.  Совершенствовать и выполнить на оценку стойку на лопатках согнув ноги.  Продолжить обучение упору присев перекатом из стойки на лопатках согнув ноги.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 58 | Акробати – ческие упр-ия. Прыжки с высоты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить упражнения для формирования правильной осанки.  Закрепить технику выполнения из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.  Способствовать развитию прыгучести – прыжки с высоты. | Текущий | Уметь выполнять акробатические упр-ия, прыжки с высоты. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 59 | Контроль техники из стойки на лопатках перекатом вперед в упор присев. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить упражнения для формирования правильной осанки.  Совершенствовать и выполнить на оценку технику из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.  Способствовать развитию прыгучести – прыжки с высоты. | Текущий | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 60 | Упр-ия с гимн-ми палками. Лазанье и перелазание. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Выполнить упражнения в лазании и перелазании.  Учиться технике выполнения висов стоя.  Повторить упражнения в смешанных и простых упорах.  Развивать координацию движений. | Текущий | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 61 | Техника висов стоя. Упр-ия в смешанных и простых упорах. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Совершенствовать упражнения в лазании и перелазании.  Развивать технику выполнения висов стоя.  Повторить упражнения в смешанных и простых упорах.  Развивать координацию движений. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 62 | Контроль подтягивания из виса лежа (дев) и виса стоя (мал). | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку подтягивания из виса лежа (дев) и виса стоя (мал). Совершенствовать навык выполнения упражнения в лазании и перелазании.  Совершенствовать технику выполнения висов стоя.  Развивать технику висов лежа.  Выполнить упражнения в смешанных висах.  Развивать координацию движений. | Текущий | Уметь выполнять подтягивание. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 63 | Контроль техники висов стоя. Висы лежа. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать навык выполнения упражнения в лазании и перелазании.  Совершенствовать и выполнить на оценку технику выполнения висов стоя.  Совершенствовать технику висов лежа.  Выполнить упражнения в смешанных висах.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 64 | Висы лежа и простые висы. Упр-ия в смешанных упорах. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику выполнения висов лежа.  Совершенствовать технику простых висов.  Выполнить упражнения в смешанных упорах.  Развивать силовые способности. | Текущий | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками, лазать по гимнастической леснице. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 65 | Контроль техники висов лежа. Смешанные упоры. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать и выполнить на оценку технику выполнения висов лежа.  Совершенствовать технику простых висов.  Выполнить упражнения в смешанных упорах.  Развивать силовые способности. | Текущий | Уметь выполнять висы стоя на перекладине с различными хватами. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 66 | Упр-ия на гимн-их скамейках. Упр-ия в равновесии. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений на гимнастических скамейках.  Совершенствовать технику простых висов.  Закрепить умение выполнять упражнения в смешанных висах и упорах.  Выполнить упражнения в равновесии.  Развивать силовые способности. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 67 | Контроль техники простых висов. Упр-ия в равновесии. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений на гимнастических скамейках.  Совершенствовать и выполнить на оценку технику простых висов.  Закрепить умение выполнять упражнения в смешанных висах и упорах.  Выполнить упражнения в равновесии.  Развивать силовые способности. | Текущий | Уметь выполнять висы стоя,лежа , упражнения с упорами. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 68 | Упр-ия на гим-их скамейках. Упр-ия в висах. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить упражнения на гимнастических скамейках.  Совершенствовать технику выполнения упражнения в висах.  Закрепить технику выполнения упражнений в равновесии.  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 69 | Упр-ия в висах. Упр-ия в равновесии. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать упражнения на гимнастических скамейках.  Совершенствовать технику выполнения упражнения в висах.  Закрепить технику выполнения упражнений в равновесии.  Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 70 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Напомнить о т/б в спортивном зале при работе с мячами.  Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 71 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 72 | Контроль челночного бега 3х10 м | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Выполнить на оценку челночный бег.  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 73 | ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 74 | ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 75 | Контроль отжимания. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Выполнить на результат отжимание.  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 76 | Передачи мяча двумя руками. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 77 | Контроль поднимания туловища. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой;  Учиться основным элементам баскетбола.  Принять на оценку и результат поднимание туловища.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 78 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить упражнений типа зарядки;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу при выполнении эстафет и игр с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 79 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать упражнений типа зарядки;  Совершенствовать технику выполнения основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу при выполнении эстафет и игр с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 80 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать упражнений типа зарядки;  Совершенствовать технику выполнения основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу при выполнении эстафет и игр с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 81 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику выполнения упражнений типа зарядки;  Закрепить технику выполнения основных элементов баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу при выполнении эстафет и игр с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 82 | Т/б на уроках л/а. Комплекс упражнений типа зарядки. | 1 | Комбиниро-  ванный | Напомнить о правилах безопасности при метании, прыжках и метании.  Выполнять строевые упражнения, изученные в учебном году, на каждом уроке.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки Учиться технике выполнения многоскоков – 8 прыжков.  Повторить метание мяча в цель.  Способствовать развитию силы – броски мяча 1кг сидя из-за головы. | Текущий | Знать Т.Б. Уметь выполнять упражнения типа зарядки. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 83 | Многоскоки. Метание в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять строевые упражнения. Выполнить комплекс упражнений типа зарядки Развивать технику выполнения многоскоков – 8 прыжков.  Совершенствовать технику метания мяча в цель.  Способствовать развитию силы – броски мяча 1кг сидя из-за головы. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 84 | Контроль броска мяча 1 кг сидя на полу. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку бросок мяча 1кг из-за головы сидя на полу.  Совершенствовать технику метания с места в цель с 6-ти метров.  Продолжить обучение многоскокам – 8 прыжков.  Учиться техника выполнения прыжкам в высоту с прямого разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 85 | Контроль освоения техники метания мяча в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку метание мяча в цель с 6-ти метров.  Продолжить обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.  Совершенствовать технику многоскоков.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 86 | Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику многоскоков – 8 прыжков.  Продолжить обучение прыжку в высоту с прямого разбега.  Выполнить специальные прыжковые упражнения Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 87 | Контроль освоения техники выполнения многоскоков. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить и выполнить на оценку технику многоскоков – 8 прыжков.  Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнить специальные прыжковые упражнения Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 88 | ОРУ с большими мячами. Прыжок в высоту. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать прыжки в высоту с прямого разбега.  Выполнить ОРУ с большими мячами  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 89 | Контроль освоения прыжка в высоту. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить и принять на оценку прыжки в высоту с прямого разбега.  Совершенствовать ОРУ с большими мячами  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 90 | ОРУ со скакалкой. Ведение мяча. «Перестрелка». | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой.  Совершенствовать технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди.  Способствовать развитию физических качеств при выполнении подвижной игры. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 91 | Контроль челночного бега 3х10 м. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди.  Выполнить на результат и оценку челночный бег 3х10 м.  Развивать скоростные качества. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 92 | Ведение мяча. Передачи мяча от груди. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с набивными мячами.  Закрепить технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди. Развивать внимательность и силу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 93 | Контроль подтягивания. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с набивными мячами.  Выполнить на оценку и результат подтягивание. Закрепить технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди.  Развивать внимательность и силу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 94 | Ведение мяча. Передачи двумя руками от груди. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой. Закрепить технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди. Развивать ловкость и быстроту движения в игре «Ловец». | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 95 | Контроль прыжка в длину с места. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ со скакалкой. Выполнить на оценку прыжо в длину с места. Закрепить технику выполнения основных элементов баскетбола: ведению мяча на месте, Ведению правой и левой руками в движении, передачам мяча от груди.  Воспитывать интерес к игре в баскетбол. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 96 | Высокий старт. Спец. беговые упражнения. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику выполнения высокого старта.  Выполнить специальные беговые упражнения Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 97 | Высокий старт. Спец. беговые упражнения. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику выполнения высокого старта.  Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 98 | ОРУ с кубиками. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с кубиками.  Совершенствовать технику высокого старта с пробеганием дистанции 30м.  Учиться технике выполнения прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 99 | Контроль освоения техники высокого старта | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ с кубиками.  Совершенствовать и принять на оценку технику высокого старта с пробеганием дистанции 30м.  Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 100 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить навыки выполнения бега на 30м с высокого старта .  Выполнить специальные прыжковые упражнения .  Продолжить обучение прыжкам в длину с 3-5 шагов разбега.  Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 101 | Контроль бега на дистанцию 30 м с высокого старта. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить навыки выполнения бега на 30м с высокого старта и выполнить на результат и оценку .  Выполнить специальные прыжковые упражнения .  Продолжить обучение прыжкам в длину с 3-5 шагов разбега.  Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 103 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику и выполнить на оценку прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 104 | Контроль освоения техники метания с места на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику и выполнить на оценку метание мяча с места на дальность.  Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании с места на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 105 | Контроль бега 1 км. Подведение итогов учебного года. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать выносливость и выполнить на результат и оценку бег по стадиону 1км.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Комплекс упражнений №1. |  |  |