ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз­меткам. Ходьба с преодолением пре­пятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз­меткам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре­одолением препятствий. Бег с ускорени­ем (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорени­ем (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координацион­ных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способ­ностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафе­ты. Челночный бег. Развитие скорост­ных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжко­вую яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ.  Игра «Прыгающие воробушки». Эстафе­ты. Челночный бег. Развитие скорост­ных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжко­вую яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание (3 ч) | Изучение  нового  материала | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей. Подвижная игра «За­щита укрепления» | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; ме­тать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Мета­ние набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | и мячи на дальность с места из раз­личных положений |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстоя­ния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-си­ловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; ме­тать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (14 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности  (14 ч) | Комплекс­  ный | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносли­вости. Игра «Третий лишний» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (4 мин). О РУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносли­вости. Игра «Третий лишний» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (4 мин). О РУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Пятнашки» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Пустое место» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Пустое место» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Салки с выручкой» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Рыбаки и рыбки» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «День и ночь» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Команда быстроногих» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на ло­патках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на ло­патках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координацион­ных способностей. Название гимнасти­ческих снарядов | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на ло­патках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Разви­тие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигу­ры». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Свето­фор». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Висы. Строевые упражне­ния (6 ч) | Изучение  нового  материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять висы, подтяги­вания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие сило­вых способностей | Уметь: выполнять висы, подтяги­вания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима- | Уметь: выполнять висы, подтяги­вания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие сило­вых способностей |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гим­настической скамейке поднимание сог­нутых и прямых ног. Вис на согнутых ру­ках. Подтягивания в висе. ОРУ с предме­тами. Игра «Ветер, дождь, гром, мол­ния». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтяги­вания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Опорный прыжок, лазание (6 ч) | Изучение  нового  материала | ОРУ в движении. Лазание по наклон­ной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ в движении. Лазание по наклон­ной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие коорди­национных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ в движении. Лазание по наклон­ной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координаци­онных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Перешагивание через набивные мячи.  С тойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен­ным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координаци­онных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Перешагивание через набивные мячи.  С тойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен­ным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координаци­онных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Перешагивание через набивные мячи.  С тойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен­ным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координаци­онных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Подвижные игры (18 ч) | | | | | | | |
| Подвиж­ные игры (18 ч)  с элементами футбола | Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Подвижные игры на основе футбола (24 ч) | | | | | | | |
| Подвиж­ные игры на основе футбола (24 ч) | Изучение  нового  материала | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Попади в ворота» Развитие координа­ционных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавав ь на расстояние, остановка, ведение, броски) в процессе подвиж­ных игр | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Попади в ворота» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Попади в ворота» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Футбольные салки» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «футбольные салки» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Светофор» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение мяча и удары в цель. Игра «Светофор» Развитие координа­ционных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Забей гол». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Забей гол». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Мяч вратарю». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Мяч вратарю». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способ­ностей | | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Ве­дение правой (левой) ногой в движе­ | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | нии. удары в цель (ворота, ми­шень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способ­ностей | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (7 ч) | Комплекс­  ный | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносли­вости. Игра «Третий лишний» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносли­вости. Игра «Пятнашки» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Два Мороза» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых пре­пятствий. ОРУ. Развитие выносливос­ти. Игра «Вызов номеров» | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплекс­  ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз­меткам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос­тью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре­одолением препятствий. Бег с ускорени­ем (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью (до 60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эста­феты. Челночный бег. Развитие скорост­ных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжко­вую яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжко­вую яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и ко­ординационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжко­вую яму на две ноги | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метание мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание малого мяча в горизонталь­ную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; ме­тать различные предметы и мячи на дальность с места и из различ­ных положений | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Ме­тание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; ме­тать различные предметы и мячи на дальность с места и из различ­ных положений | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Разви­тие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; ме­тать различные предметы и мячи на дальность с места и из различ­ных положений | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |