**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)** | | | |
|  | Физическая культура человека | Физическая культура как часть общей культуры личности | ***Раскрывать*** связь физической культуры с общей культурой |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | ***Понимать и раскрывать*** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
|  | Физические качества гибкость и равновесие | Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)** | | | |
|  | Закаливание | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур | ***Оценивать*** своё состояние после закаливающих процедур. |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств | ***Моделировать*** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
|  | Понятие длины и массы тела | Измерение длины и массы тела | ***Измерять*** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
|  | Правильная осанка | Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. | ***Контроль*** правильности осанки |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** | | | |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** | | | |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. 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),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |
|  | Бег с ускорением *(60 м).* | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | 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» |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | **К.р.** Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** | | | |
|  | **К.р.** Прыжки в длину с с мес­та. | 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  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную  цель | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2 х2 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  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание набивного мяча. | 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 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры (12ч)*** | | | |
|  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей |
| **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** | | | |
| ***Движения и передвижения строем (3ч)*** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды  ***Осваивать*** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  ***Различать и выполнять*** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| **Акробатика (9ч)** | | | |
|  | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 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 |
|  | Кувырок вперед. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | Кувырок в сторону. | 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 |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| ***Снарядная гимнастика (8ч)*** | | | |
|  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 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 |
|  | Вис на согнутых руках. | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,  дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка 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 |
|  | Комбинация на бревне | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей |
|  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** | | | |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 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, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | 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 |
|  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | 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 |
|  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Перелезание через коня, брев­но. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |
|  | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)*** | | | |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча на месте. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Мяч соседу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Броски в кольцо | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Передача мяча в колон­нах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
|  | Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |
|  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |
|  | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
|  | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Челночный бег. | 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 в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | 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» |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | **К.р.** Кросс 1 км без учета времени | ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** | | | |
|  | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | 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 яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 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 |
|  | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 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 |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х2 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 из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|  | **К.р.** Метание малого мяча на дальность с места | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание малого мяча на дальность отскока | Метание малого мяча на дальность отскока  от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |