**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 25 часов** | | | | | | | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| 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) | 1/1  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 | 01.09. |  |
| 2/2  Комплексный | 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 | 03.09. |  |
| 3/3  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением 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 | 04.09. |  |
| 4/4  Комплексный | 08.09. |  |
|  | 5/5  Комплексный | 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 | 10.09. |  |
| Прыжки (3 ч) | 6/1  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 | 11.09. |  |
| 7/2  Комплексный | 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 | 15.09. |  |
| 8/3  Комплексный | 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 | 17.09. |  |
| Метание  (3 ч) | 9/1  Изучение  нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2* × *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 | 18.09. |  |
| 10/2  Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». 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 | 22.09. |  |
| 11/3  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2* × *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 | 24.09. |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (14 ч) | 12/1  Комплексный | 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 | 25.09. |  |
| 13/2  Комплексный | 29.09. |  |
| 14/3  Комплексный | 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 1 | 01.10. |  |
| 15/4  Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  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 | 02.10. |  |
| 16/5  Комплексный | 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 | 06.10. |  |
| 17/6  Комплексный | 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 | 08.10. |  |
| 18/7  Комплексный | 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 | 09.10. |  |
| 19/8  Комплексный | 13.10. |  |
| 20/9  Комплексный | 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 | 15.10. |  |
| 21/10  Комплексный | 16.10. |  |
| 22/11  Комплексный | 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 | 20.10. |  |
| 23/12  Комплексный | 22.10. |  |
| 24/13  Комплексный | 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 | 23.10. |  |
| 25/14  Комплексный | 03.11. |  |
| **II четверть 24 часов** | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | 26/1  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 | 05.11. |  |
| 27/2  Совершенствования | 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 | 06.11 |  |
| 28/3  Совершенствования | 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 | 10.11. |  |
| 29/4  Совершенствования | 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 | 12.11. |  |
| 30/5  Совершенствования | 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 | 13.11. |  |
| 31/6  Комплексный | 17.11. |  |
| Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | 32/1  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 | 19.11. |  |
| 33/2  Совершенствования | 20.11. |  |
| 34/3  Совершенствования | 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 | 24.11. |  |
| 35/4  Совершенствования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной  к гимнастической скамейке поднимание согнутых и | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 | 26.11. |  |
|  |  | прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
| 36/5  Совершенствования | 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 | 27.11. |  |
| 37/7  Комплексный | 01.12. |  |
| Опорный прыжок,  лазание  (6 ч) | 38/1  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 | 03.12. |  |
| 39/2  Совершенствования | 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 | 04.12. |  |
| 40/3  Комплексный | 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 | 08.12. |  |
| 41/4  Комплексный | 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 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 10.12. |  |
| 42/5  Комплексный | 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 «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 11.12. |  |
| 43/6  Совершенствования | 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 «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 15.12. |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (18 ч) | 44/1  Комплексный | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 17.12. |  |
| 45/2  Совершенствования | 18.12. |  |
| 46/3  Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 22.12. |  |
| 47/4  Комплексный | 24.12. |  |
| 48/5  Совершенствования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 25.12. |  |
| 49/6  Совершенствования | 29.12. |  |
| **III четверть 29 часов** | | | | | | |
| 50/7  Совершенствования | 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 | 12.01. |  |
| 51/8  Совершенствования | 14.01. |  |
| 52/9  Совершенствования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 15.01. |  |
| 53/10  Совершенствования | 19.01. |  |
| 54/11  Совершенствования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 21.01. |  |
| 55/12  Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  | 22.01. |  |
| 56/13  Комплексный | 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 | 26.01. |  |
| 57/14  Совершенствования | 28.01. |  |
| 58/15  Совершенствования | 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 | 29.01. |  |
| 59/16  Комплексный | 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 | 02.02. |  |
| 60/17  Совершенствования | 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 | 04.02. |  |
| 61/18  Совершенствования | 05.02. |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола, пионербола (22 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола  (10 ч) | 62/1  Изучение  нового  материала | 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 | Текущий | Комплекс 3 | 09.02. |  |
| 63/2  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. 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 | Текущий | Комплекс 3 | 11.02. |  |
| 64/3  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. 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 | Текущий | Комплекс 3 | 12.02. |  |
| 65/4  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 16.02. |  |
| 66/5  Комплексный | 18.02. |  |
| 67/6  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 19.02. |  |
| 68/7  Комплексный | 25.02. |  |
| 69/8  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 26.02. |  |
| 70/9  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра  «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 02.03. |  |
| 71/10  Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 04.03. |  |
| Подвижные игры с элементами мини-футбола  (7 ч) | 72/1  Изучение нового материала | Техника безопасности, правила игры, передвижения, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячами, игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 05.03. |  |
| 73/2  Комплексный | Передвижения, удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячами, игра в мини-футбол с заданиями. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 09.03 |  |
| 74/3  Комплексный | Передвижения, удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Эстафеты с мячами, учебная двухсторонняя игра в мини-футбол. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр  ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 11.03. |  |
| 75/4  Комплексный | 12.03. |  |
| 76/5  Комплексный | Обучение основным приемам игры. Передвижение, ведение мяча, остановка мяча, удары по воротам. Двухсторонняя игра в мини-футбол. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 16.03. |  |
| 77/6  Комплексный | Обучение основным приемам игры. Передвижение, ведение мяча, остановка мяча, удары по воротам. Двухсторонняя игра в мини-футбол. Подвижная игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 18.03. |  |
| 78/7  Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 19.03. |  |
|  | **IV четверть 20 час** | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами пионербола  (5 ч) | 79/1  Изучение нового материала | Техника безопасности, ознакомление с игрой в пионербол, Основные правила игры. Учить стойке, перемещениям, ловле и передаче мяча. Игра «Мяч в обруч». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий |  | 30.03 |  |
| 80/2  Комплексный | Ознакомление с основными приемами игры в пионербол*.* Учить стойке, перемещениям, ловле и передаче мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий | Комплекс 3 | 01.04. |  |
| 81/3  Комплексный | Обучение основным видам игры в пионербол. Учить стойке, перемещениям, ловле, передаче и подаче мяча. Игра «Бросай и поймай». Учебная игра в пионербол. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий | Комплекс 3 | 02.04. |  |
| 82/4  Комплексный | Закрепить основные приемы и правила игры. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Двухсторонняя игра. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий | Комплекс 3 | 06.04. |  |
| 83/5  Комплексный | 08.04. |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (6 ч) | 84/1  Комплексный | 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 4 | 09.04. |  |
| 85/2  Комплексный | 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 | 13.04. |  |
| 86/3  Комплексный | 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 | 15.04. |  |
| 87/4  Комплексный | 16.04. |  |
| 88/5  Комплексный | 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 | 20.04. |  |
| 89/6  Комплексный | 22.04. |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (4 ч) | 90/1  Комплексный | 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 | 23.04. |  |
| 91/2  Комплексный | 27.04. |  |
| 92/3  Комплексный | 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 | 29.04. |  |
| 93/4  Комплексный | 30.04. |  |
| Прыжки  (3 ч) | 94/1  Комплексный | 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 | 04.05. |  |
| 95/2  Комплексный | 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 | 06.05. |  |
| 96/3  Комплексный | 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 | 07.05. |  |
| Метание  мяча (5 ч) | 97/1  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* × *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 | 11.05. |  |
| 98/2  Комплексный | 13.05. |
| 99/3  Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *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 | 14.05. |  |
| 100/4  Комплексный  101/5  Комплексный | 18.05. |
| 20.05 |