**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |
| --- |
| **I четверть 25 часов**  |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Ходьбаи бег (5 ч) | 1/1Вводный | 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. |  |
| 2/2Комплексный | 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. |  |
| 3/3Комплексный | 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. |  |
| 4/4Комплексный | 08.09. |  |
|   | 5/5Комплексный | 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) | 6/1Изучениенового 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. |  |
| 7/2Комплексный | 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. |  |
| 8/3Комплексный | 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)  | 9/1Изучениенового материала | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель *(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. |  |
| 10/2Комплексный | 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 предметыи мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 | 22.09. |  |
| 11/3Комплексный | 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)   | 12/1Комплексный | 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 ходьбус бегом | Текущий | Комплекс 1 | 25.09. |  |
| 13/2Комплексный | 29.09. |  |
| 14/3Комплексный | 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. |  |
| 15/4Комплексный | 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. |  |
| 16/5Комплексный | 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. |  |
| 17/6Комплексный | 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. |  |
| 18/7Комплексный | 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. |  |
| 19/8Комплексный | 13.10. |  |
| 20/9Комплексный | 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. |  |
| 21/10Комплексный | 16.10. |  |
| 22/11Комплексный | 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. |  |
| 23/12Комплексный | 22.10. |  |
| 24/13Комплексный | 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. |  |
| 25/14Комплексный | 03.11. |  |
| **II четверть 24 часов** |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Акробатика. Строевыеупражнения(6 ч)  | 26/1Изучениеновогоматериала | 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. |  |
| 27/2Совершенствования | 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 |  |
| 28/3Совершенствования | 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. |  |
| 29/4Совершенствования | 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. |  |
| 30/5Совершенствования | 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. |  |
| 31/6Комплексный | 17.11. |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | 32/1Изучениенового 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. |  |
| 33/2Совершенствования | 20.11. |  |
| 34/3Совершенствования | 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. |  |
| 35/4Совершенствования | 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 |  |  |  |  |  |
| 36/5Совершенствования | 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. |  |
| 37/7Комплексный | 01.12. |  |
| Опорный прыжок, лазание (6 ч) | 38/1Изучениенового 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. |  |
| 39/2Совершенствования | 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. |  |
| 40/3Комплексный | 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. |  |
| 41/4Комплексный | 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. |  |
| 42/5Комплексный | 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. |  |
| 43/6Совершенствования | 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)  | 44/1Комплексный | 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. |  |
| 45/2Совершенствования | 18.12. |  |
| 46/3Совершенствования | 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. |  |
| 47/4Комплексный | 24.12. |  |
| 48/5Совершенствования | 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. |  |
| 49/6Совершенствования | 29.12. |  |
| **III четверть 29 часов**  |
| 50/7Совершенствования | 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. |  |
| 51/8Совершенствования | 14.01. |  |
| 52/9Совершенствования | 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. |  |
| 53/10Совершенствования | 19.01. |  |
| 54/11Совершенствования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 21.01. |  |
| 55/12Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  | 22.01. |  |
| 56/13Комплексный | 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. |  |
| 57/14Совершенствования | 28.01. |  |
| 58/15Совершенствования | 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. |  |
| 59/16Комплексный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитиескоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 02.02. |  |
| 60/17Совершенствования | 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. |  |
| 61/18Совершенствования | 05.02. |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола, пионербола (22 ч)** |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)   | 62/1Изучениенового 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. |  |
| 63/2Комплексный | 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. |  |
| 64/3Комплексный | 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. |  |
| 65/4Комплексный | 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. |  |
| 66/5Комплексный | 18.02. |  |
| 67/6Комплексный | 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. |  |
| 68/7Комплексный | 25.02. |  |
| 69/8Комплексный | 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. |  |
| 70/9Комплексный | 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. |  |
| 71/10Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 04.03. |  |
| Подвижные игры с элементами мини-футбола (7 ч)  | 72/1Изучение 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. |  |
| 73/2Комплексный | 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 |  |
| 74/3Комплексный | 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. |  |
| 75/4Комплексный | 12.03. |  |
| 76/5Комплексный | 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. |  |
| 77/6Комплексный | 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. |  |
| 78/7Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 19.03. |  |
|  | **IV четверть 20 час** |
| Подвижные игры с элементами пионербола (5 ч) | 79/1Изучение 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 |  |
| 80/2Комплексный | 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. |  |
| 81/3Комплексный | 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. |  |
| 82/4Комплексный | 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. |  |
| 83/5Комплексный | 08.04. |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| Бег по пересеченной местности (6 ч)  | 84/1Комплексный | 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. |  |
| 85/2Комплексный | 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. |  |
| 86/3Комплексный | 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. |  |
| 87/4Комплексный | 16.04. |  |
| 88/5Комплексный | 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. |  |
| 89/6Комплексный | 22.04. |  |
|  **Легкая атлетика (9 ч)** |
| Ходьбаи бег (4 ч) | 90/1Комплексный | 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. |  |
| 91/2Комплексный | 27.04. |  |
| 92/3Комплексный | 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. |  |
| 93/4Комплексный | 30.04. |  |
| Прыжки (3 ч) | 94/1Комплексный | 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. |  |
| 95/2Комплексный | 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. |  |
| 96/3Комплексный | 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. |  |
|  Метаниемяча (5 ч) | 97/1Комплексный | 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. |  |
| 98/2Комплексный | 13.05. |
| 99/3Комплексный | 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. |  |
| 100/4Комплексный101/5Комплексный | 18.05. |
| 20.05 |