ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие ско­ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Олимпийские игры: история возник­новения |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «С мена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скорос­тью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скорост­но-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения при прыжке; прыгать в дли­ну с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега (с зоны отт алкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Уметь: правильно выполнять дви­жения при прыжке; прыгать в дли­ну с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание малого мяча с места на даль­ность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-си­ловых качеств. Правила соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять дви­жения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Метание малого мяча с места на задан­ное расстояние. Метание набивного мя­ча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоро стн о-силовых качеств. С о в ремен­ное Олимпийское движение | Уметь: правильно выполнять дви­жения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (14 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (14 ч) | Комплекс­  ный | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше» . Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Раз­витие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Раз­витие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с вы­ручкой». Развитие выносливости. Изме­рение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | ходьба - 70 м). Игры «Перебежка с вы­ручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной ско­ростью | и ходьбу |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Гуси-лебе­ди». Развитие выносливости. Выполне­ние основных движений с различной скоростью | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Разви­тие выносливости. Выявление работаю­щих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Без уче­та време­ни, вы­полнить без оста­новки | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Акробатика Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-вто- рой рассчитайся!». Перекаты и группи­ровка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.  Игра «Что изменилось?». Развитие коор­динационных способностей. Инструк­таж по ТБ | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Ча­ще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голо­вой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на ло­патках. Мост из положения лежа на спи­не. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Раз­витие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-вто­рой рассчитайся!». Перекаты и группи- | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | ровка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Ча­ще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разучен­ных элементов. Перекаты и группиров­ка с последующей опорой руками за го­ловой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять акробатические эле­менты раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | О ц е н ка техники выполне­ния ком­бинации | Комп­лекс 2 |  |  |
| Висы. Стро­евые упраж­нения (6 ч) | Комплекс­  ный | Построение в две шеренги. Перестрое­ние из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвиж­ная игра «Маскировка в колоннах». Раз­витие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Построение в две шеренги. Перестрое­ние из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскиров­ка в колоннах». Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Построение в две шеренги. Перестрое­ние из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнасти­ческой скамейке. ОРУ с обручами. Под­вижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | Построение в две шеренги. Перестрое­ние из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Под­тягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гим­настической скамейке. ОРУ с предмета­ми. Подвижная игра «Отгадай, чей голо­сок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые коман­ды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | Подтяги­вания: м.: 5-3­1 р.; д.:  1 6 -1 1 -  6 р. | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражне­ния в равно­весии (6 ч) | Изучение  нового  материала | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба прис­тавными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высо­та до 1 м). Игра «Не ошибись!». Разви­тие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, противо- ходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание че­рез гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, под­тягиваясь руками. Игра «Резиночка». Раз­витие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комплекс­  ный | Передвижение по диагонали, противо- ходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по нак­лонной скамейке в упоре лежа, подтяги­ваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Подвижные игры (18 ч) | | | | | | | |
| Подвиж­ные игры (18 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без лого­ва», «Удочка». Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мя­чами. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Разви­тие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастичес­кими палками.Развитие скоростно-си­ловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно­силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-си­ловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступле­ние». 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) | Комплекс­  ный | Ведение и остановка мяча в движении Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Разви­тие координационных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Ведение и остановка мяча в движении Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Разви­тие координационных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Ведение и остановка мяча в движении Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (щит). 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 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ведение и остановка мяча в движении Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (щит). 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 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Ведение и остановка мяча в движениив треугольниках Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (ворота)). ОРУ. 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 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Ведение и остановка мяча в движениив треугольниках Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (ворота)). ОРУ. 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 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Ведение и остановка мяча в движениив треугольниках Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Снайпер». Разви­тие координационных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Ведение и остановка мяча в движениив треугольниках Ве­дение на месте правой (левой) Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Снайпер». Разви­тие координационных способностей | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный |  | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Ведение и остановка мяча в движении в квадратах Ве­дение с изменением направления Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра мини-футбол. | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Ведение и остановка мяча в движении в квадратах Ве­дение с изменением направления Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра мини-футбол. | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Ведение и остановка мяча в движении в квадратах Ве­дение с изменением направления Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра мини-футбол. | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Ведение и остановка мяча в движении в квадратах Ве­дение с изменением направления Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра мини-футбол. | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, удары) в процессе подвиж­ных игр; играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Ведение и остановка мяча в движении в квадратах Ве­дение с изменением направления Удары в цель (ворота)). ОРУ. Игра «Передал - садись». минфутбол. | |  | | --- | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, остановка, | | ведение, играть в мини-футбол | | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра в мини-футбол. Развитие коор­динационных способносте |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (7 ч) | Комплекс­  ный | Бег (4 мин). Преодоление препятст­вий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше» . Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Раз­витие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Раз­витие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с вы­ручкой». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с вы­ручкой». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Разви­тие выносливости. Выявление работаю­щих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Без уче­та време­ни, вы­полнить без оста­новки | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплекс­  ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь­ной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способ­ностей | Уметь: правильно выполнять дви­жения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь­ной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ­ностей | Уметь: правильно выполнять дви­жения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «С мена сторон» | Уметь: правильно выполнять дви­жения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжки  (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гу­си-лебеди». Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения в прыжках; прыгать в высо­ту с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание малого мяча с места на даль­ность и на заданное расстояние. Мета­ние в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огоро­де». Развитие скоростно-силовых ка­честв | Уметь: правильно выполнять дви­жения в метании различными спо­собами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Метание малого мяча с места на даль­ность и на заданное расстояние. Мета­ние набивного мяча. Игра «Зайцы в ого­роде». Развитие скоростно-силовых ка­честв | Уметь: правильно выполнять дви­жения в метании различными спо­собами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Метание малого мяча с места на даль­ность и на заданное расстояние. Мета­ние набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять дви­жения в метании различными спо­собами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |