**2 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | Индивидуальные и творческие задания | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов** | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. Игра «Класс, смирно1». Бег 30м с высокого старта. | 1 |  | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров |  | Стр 8-13 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м. | 1 |  |  | Стр 8-13 (1 обучающийся) | Стр 92-106 |  |
|  | Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». Построение в колонну по одному. Бег 1мин. | 1 |  | тест | Стр 13 (1 обучающийся) | Стр 92-106 |  |
|  | Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин. | 1 |  |  | Стр 13-14 (1 обучающийся) | Стр 92-106 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. игра «Салки». Бег 2 мин. | 1 |  | тест | Стр 14-15 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки» | 1 |  |  | Стр 16 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин. | 1 |  |  | Стр 16-17 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин. | 1 |  |  | Стр 18-19 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин. | 1 |  | тест | Стр 18-21 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин. | 1 |  | тест | Стр 18-21 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин. | 1 |  |  | Стр 18-21 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза» | 1 |  | тест | Стр 18-21 (2 обучающихся) | Стр 92-106 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры 15 часов** | Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка прыжковая. | 1 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |  | Стр 22-23 (2 обучающихся) | Стр 128-136 |  |
|  | Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3х10м. Игра «Класс, смирно!». | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам» | 1 |  | тест | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам» | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант). Тренировка в подтягивании. | 1 |  | тест | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки». | 1 |  | тест | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки» | 1 |  | тест | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений. Повторение комплекса типа зарядки. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Тренировка в подтягивании. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра» Два Мороза». | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Два Мороза». | 1 |  | тест | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений и комплекса типа зарядки. Игра. «Удочка прыжковая». | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
|  | Проведение подвижных игр. | 1 |  |  | Стр 22-34 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | Индивидуальные и творческие задания | домашнее задание | дата проведения |
| 1 | **Гимнастика 21 час** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 |  | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. |  | Стр 35-39 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 2 | Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 |  |  | Стр 35-39 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 3 | Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелазанием. | 1 |  |  | Стр 35-39 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 4 | Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока. | 1 |  |  | Стр 35-39 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 5 | Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 |  | Освоение техники | Стр 40-41 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 6 | Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну. | 1 |  |  | Стр 40-41 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 7 | Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м. | 1 |  |  | Стр 40-41 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 8 | Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг. | 1 |  | Освоение техники | Стр 42-43 ( 1 обучающийся) | Стр 107-127 |  |
| 9 | Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг. | 1 |  | Освоение техники | Стр 42-43 ( 1 обучающийся) | Стр 107-127 |  |
| 10 | Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты. | 1 |  | Освоение техники | Стр 42-43 ( 1 обучающийся) | Стр 107-127 |  |
| 11 | Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |  | Освоение техники | Стр 43-44 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 12 | Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты. | 1 |  |  | Стр 43-44 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 13 | Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |  |  | Стр 43-44 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 14 | Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты. | 1 |  |  | Стр 44-45 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 15 | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых. | 1 |  | тест | Стр 44-45 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 16 | Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  |  | Стр 44-45 (2 обучающихся) | Стр 107-127 |  |
| 17 | Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест | Стр 45-49 (обучающиеся класса) | Стр 107-127 |  |
| 18 | Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест | Стр 45-49 (обучающиеся класса) | Стр 107-127 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты. | 1 |  | тест | Стр 45-49 (обучающиеся класса) | Стр 107-127 |  |
| 20 | Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату. | 1 |  | тест | Стр 45-49 (обучающиеся класса) | Стр 107-127 |  |
| 21 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест | Стр 45-49 (обучающиеся класса) | Стр 107-127 |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | Индивидуальные и творческие задания | домашнее задание | дата проведения |
| 1 | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. | 1 |  | Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км. |  | Стр 50-54,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 2 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом. | 1 |  |  | Стр 50-54 ,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 3 | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м. | 1 |  |  | Стр 50-54,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 4 | Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. | 1 |  | Освоение техники | Стр 50-54 ,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 5 | Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м | 1 |  |  | Стр 50-54,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 6 | Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км. | 1 |  |  | Стр 54-58,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 7 | Разучивание спуска с уклона 15-200. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки». | 1 |  |  | Стр 54-58,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 8 | Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км. | 1 |  |  | Стр 54-58 ,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 9 | Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км. | 1 |  |  | Стр 54-58,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 10 | Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км. | 1 |  | Освоение техники | Стр 54-58,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 11 | Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами. | 1 |  |  | Стр 58-62,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 12 | Оценивание спуска с уклона 15-200. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км. | 1 |  | Освоение техники | Стр 58-62,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 13 | Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км. | 1 |  |  | Стр 58-62,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 14 | Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км. | 1 |  | Освоение техники | Стр 62-63,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 15 | Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км. | 1 |  |  | Стр 62-63,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 16 | Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа. | 1 |  |  | Стр 62-63,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 17 | Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км. | 1 |  |  | Стр 63-66,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 18 | Передвижение скользящим шагом 1км. | 1 |  |  | Стр 63-66,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 19 | Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км. | 1 |  |  | Стр 63-66,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 20 | Медленное передвижение до 1км. | 1 |  |  | Стр 63-66,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 21 | Передвижение скользящим шагом до 1000м. | 1 |  |  | Стр 66-68,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 22 | Передвижение на лыжах шагом до 1000м. | 1 |  |  | Стр 66-68,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 23 | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м. | 1 |  |  | Стр 66-68,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 24 | Оценивание результата в прохождении дистанции 1км. | 1 |  | тест | Стр 66-68,75 (обучающиеся класса) | Стр 143-149 |  |
| 25 | **Подвижные игры 6 часов** | Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч». | 1 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 26 | Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись» | 1 |  |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 27 | Разучить комплекс с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салок» | 1 |  |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 28 | Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей» (1кг) | 1 |  |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 29 | Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 30 | Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Стр 68-74 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | Индивидуальные и творческие задания | домашнее задание | дата проведения |
| 1 | **Легкая атлетика 8 часов** | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1мин. | 1 |  | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров |  | Стр 75-78 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 2 | Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1мин. | 1 |  |  | Стр 75-78 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 3 | Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1мин. | 1 |  |  | Стр 75-78 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 4 | Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин. | 1 |  |  | Стр 75-78 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 5 | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1мин. | 1 |  |  | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 6 | Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин. | 1 |  | Освоение техники | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 7 | Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин. | 1 |  |  | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 8 | Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин. | 1 |  | тест | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 9 | **Спортивные игры 6 часов** | Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин. | 1 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |  | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 10 | Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин. | 1 |  |  | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 11 | Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин. | 1 |  | тест | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 12 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин. | 1 |  | тест | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 13 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин. | 1 |  | тест | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 14 | Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин. | 1 |  | Освоение техники | Стр 78-86 (обучающиеся класса) | Стр 128-136 |  |
| 15 | **Легкая атлетика 10 часов** | Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин | 1 |  | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | Освоение техники | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 16 | Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки». | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 17 | Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки». | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 18 | Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 19 | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 20 | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. | 1 |  |  | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 21 | Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м. | 1 |  |  | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 22 | Оценивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты. | 1 |  |  | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 23 | Оценивание метание мяча с места на дальность (150г). Бег 30м. | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |
| 24 | Оценивание бега на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом 30м. | 1 |  | тест | Стр 87-90 (обучающиеся класса) | Стр 92-106 |  |