

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № п/п    | Номер урока                       | Тема урока   | Кол-во часов | Тип урока   | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся  | Вид контроля                      | Д/з        | Класс, дата проведения |    |    |    |
|----------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------|--|---|-----------------------------------|------------|------------------------|----|----|----|
|          |                                   |              |              |             |  |   |                                   |            | 10                     | 11 | 12 | 13 |
| 1        | 2                                 | 3            | 4            | 5           | 6  | 7   | 8                                 | 9          |                        |    |    |    |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика (11 часов)</b> |              |              |             |  |   |                                   |            |                        |    |    |    |
|          | <b>1-5</b>                        | Ходьба и бег | 5            | 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 в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий                           | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          |                                   |              |              | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения   | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий                           | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          |                                   |              |              | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения   | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий                           | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          |                                   |              |              | Учетный     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>   | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Фронтальный, индивидуальный зачет | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          |                                   |              |              | Комплексный | 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 в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега           | Текущий                           | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          | <b>6-8</b>                        | Прыжки       | 3            | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках   | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега           | Зачет, тестирование               | Комплекс 1 |                        |    |    |    |
|          |                                   |              |              | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках   | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега           | Зачет, тестирование               | Комплекс 1 |                        |    |    |    |

| 1 | 2           | 3       | 4 | 5                | 6   | 7   | 8                           | 9                  |  |  |  |  |
|---|-------------|---------|---|------------------|---|---|-----------------------------|--------------------|--|--|--|--|
|   | <b>9-11</b> | Метание | 3 | Комплек-<br>сный | 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. Правила соревнований в метаниях    | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий                     | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |
|   |             |         |   | Комплек-<br>сный |   |   |                             |                    |  |  |  |  |
|   |             |         |   | Комплек-<br>сный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Зачет,<br>тестиро-<br>вание | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |

2

### Кроссовая подготовка (14 часов)

|                  |   |  |                  |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|------------------|---|--|------------------|--|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
| <b>12-25</b>     | Бег по пересеченно<br>й местности   | 14   | Комплек-<br>сный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                          | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                          | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости   | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-<br>плекс<br>1 |  |  |  |  |
|                  |   |  | Комплек-<br>сный |  |  |         |                    |  |  |  |  |
| Комплек-<br>сный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий          | Ком-<br>плекс<br>1   |  |         |                    |  |  |  |  |

| 1        | 2                            | 3                               | 4           | 5                         | 6   | 7   | 8  | 9          |  |  |  |  |
|----------|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------|---|---|--|------------|--|--|--|--|
|          |                              |                                 |             | Комплексный               | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы   | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу             | Текущий  | Комплекс 1 |  |  |  |  |
|          |                              |                                 | Комплексный |                           |   |   |  |            |  |  |  |  |
|          |                              |                                 | Комплексный |                           |   |   |  |            |  |  |  |  |
|          |                              |                                 |             | Комплексный               | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу             | Текущий  | Комплекс 1 |  |  |  |  |
|          |                              |                                 |             | Учетный                   | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу             | Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки | Комплекс 1 |  |  |  |  |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика (18 часов)</b> |                                 |             |                           |   |   |  |            |  |  |  |  |
|          | <b>26-31</b>                 | Акробатика. Строевые упражнения | 6           | Изучение нового материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй 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, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий  | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|          |                              |                                 |             | Комбинированный           | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей                    | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий  | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|          |                              |                                 |             | Комбинированный           |   |   |  |            |  |  |  |  |

| 1 | 2            | 3                         | 4 | 5                     | 6   | 7  | 8                                    | 9          |  |  |  |  |
|---|--------------|---------------------------|---|-----------------------|---|--|--------------------------------------|------------|--|--|--|--|
|   |              |                           |   | Комбинированный       | Выполнять команды: «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 | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                              | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|   |              |                           |   | Совершенствование ЗУН | Выполнять команды: «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 «Совушка». Развитие координационных способностей         | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |                                      |            |  |  |  |  |
|   |              |                           |   | Учетный               | Выполнять команды: «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 «Совушка». Развитие координационных способностей         | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Оценки техники выполнения комбинации | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|   | <b>32-37</b> | Висы. Строевые упражнения | 6 | Комплексный           | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе                       | Текущий                              | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|   |              |                           |   | Комплексный           | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе                       | Текущий                              | Комплекс 2 |  |  |  |  |

| 1            | 2  | 3 | 4                         | 5  | 6   | 7  | 8  | 9                  |  |  |  |  |
|--------------|--|---|---------------------------|--|---|--|--|--------------------|--|--|--|--|
|              |  |   |                           | Комплек-<br>сный   | Построение в две шеренги.<br>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.  | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися | Текущий  | Ком-<br>плекс<br>2 |  |  |  |  |
|              |  |   |                           | Комплек-<br>сный   | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей   |  |  |                    |  |  |  |  |
|              |  |   |                           | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН  | Построение в две шеренги.<br>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.<br>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися | Текущий  | Ком-<br>плекс<br>2 |  |  |  |  |
|              |  |   |                           | Учетный  | Построение в две шеренги.<br>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.<br>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.<br>Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Ком-<br>плекс<br>2 |  |  |  |  |
| <b>38-43</b> | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  | Текущий  | Ком-<br>плекс<br>2   |                    |  |  |  |  |





| 1            | 2  | 3  | 4                             | 5  | 6  | 7   | 8                  | 9                  |  |  |  |  |
|--------------|--|----|-------------------------------|--|--|---|--------------------|--------------------|--|--|--|--|
|              |  |    |                               | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий            | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
| <b>5</b>     | <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b> |    |                               |  |  |   |                    |                    |  |  |  |  |
| <b>62-85</b> | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола         | 24 | Комплек-<br>сный              | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                       | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | Ком-<br>плекс<br>3 |                    |  |  |  |  |
|              |  |    | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                       | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | Ком-<br>плекс<br>3 |                    |  |  |  |  |
|              |  |    | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                       | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | Ком-<br>плекс<br>3 |                    |  |  |  |  |
|              |  |    | Комплек-<br>сный              | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | Ком-<br>плекс<br>3 |                    |  |  |  |  |
|              |  |    | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | Ком-<br>плекс<br>3 |                    |  |  |  |  |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5                             | 6  | 7  | 8       | 9                  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|-------------------------------|--|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6  | 7  | 8       | 9          |  |  |  |  |
|---|---|---|---|-----------------------|--|--|---------|------------|--|--|--|--|
|   |   |   |   | Комплексный           | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный           | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.   | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный           | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   |  |         |            |  |  |  |  |

| 1        | 2                                     | 3                                 | 4                             | 5   | 6  | 7  | 8       | 9                  |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|--|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
|          |                                       |                                   |                               | Комплек-<br>ный   | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.                 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.          |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   |                               | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН   | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.                 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.          |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   |                               | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН   | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.                 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   | Комплек-<br>ный               | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|          |                                       |                                   |                               | Комплек-<br>ный   | Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   |  |         |                    |  |  |  |  |
| <b>6</b> | <b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b> |                                   |                               |   |  |  |         |                    |  |  |  |  |
|          | <b>86-92</b>                          | Бег по пересеченно<br>й местности | 7                             | Комплек-<br>ный   | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Ком-<br>плекс<br>4 |  |  |  |  |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5           | 6  | 7  | 8   | 9          |  |  |  |  |
|---|---|---|---|-------------|--|--|---|------------|--|--|--|--|
|   |   |   |   | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости       | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости           | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости           | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости  | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |   |   |   | Учетный     | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц   | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Без учета времени; выполнение без остановки | Комплекс 4 |  |  |  |  |

7

### Легкая атлетика (10 часов)

|  |              |              |   |             |  |  |         |            |  |  |  |  |
|--|--------------|--------------|---|-------------|--|--|---------|------------|--|--|--|--|
|  | <b>93-96</b> | Ходьба и бег | 4 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей                     | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |              |              |   | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |

| 1              | 2       | 3 | 4           | 5   | 6  | 7  | 8          | 9          |  |  |  |  |
|----------------|---------|---|-------------|---|--|--|------------|------------|--|--|--|--|
|                |         |   |             | Учетный   | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»                                       | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий    | Комплекс 4 |  |  |  |  |
| <b>97-99</b>   | Прыжки  | 3 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега                               | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |
|                |         |   | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега                               | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |
|                |         |   | Комплексный | 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   | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |
| <b>100-102</b> | Метание | 3 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |
|                |         |   | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |
|                |         |   | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий  | Комплекс 4 |            |  |  |  |  |