

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 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	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	Компл екс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением 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	Компл екс 1		
	Комплексный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	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		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	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		
	Комплексы	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		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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	Компл екс 1		
	Комплексны й						
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенст вования	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	Компл екс 2		
	Совершенст вования	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	Компл екс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима-	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей					
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы						
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	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		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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	Компл екс 2		
	Комплексны й	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			
	Совершенст вования	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	Компл екс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	«Мяч соседу». Развитие координационных способностей	подвижных игр				
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл экс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл экс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл экс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл экс 3		
	Комплексны й						
Кроссовая подготовка (7 ч)							
Бег по пересеченно	Комплексны й	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м,	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу	Текущий	Компл экс 4		

й местности (7 ч)		ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	с бегом				
----------------------	--	--	---------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре- одолением 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	Компл екс 4		
	Комплексны й						
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й	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	Компл екс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2×2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. 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 и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		