|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Гимнастика с элементами акробатики(8-часов) | Строевые и акробатические упражнения с мячами. | 1 | Комбинированный урок. | - Основная стойка. Построение в колону по одному, в две ширенги. Выполнение команд. Комплекс О.Р.У. с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели». | **Знать:**- правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.- название снарядов, гимнасти-ческих элементов.- название гимнастичес-кого оборудова-ния, инвентаря.**Уметь:**- выполнять строевые упражнения.- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов.- ходить, лазать по гимнастичес-кой скамейке, бревну.- выполнять кувырок вперед, в сторону.**Понимать:**- значение гимнастичес-ких упражнений для развития гибкости, координации движений.  | Комплекс утреней гимнастики с включением гимнастических упражнений с предметами и без предметов. |
| 12 | Строевые и акробатические упражнения с предметами. | 1 | Комбинированный урок. | Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс О.Р.У. с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки». |
| 1314 | Строевые и акробатические упражнения с предметами. | 2 | Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений. | Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс О.Р.У. с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало». «Забегалы». |
| 15 | Строевые и акробатические упражнения. | 1 | Урок усовершенствования новых знаний и умений. | Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку».  |
| 16 | Строевые и акробатические упражнения. | 1 | Урок усвоения новых знаний и умений. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинация из освоенных элементов. П/и «Замри». |
| 17 | Акробатические упражнения на равновесие.  | 1 | Урок усвоения новых знаний и умений. | Ходьба приставными шагами, повороты на носках на и на двух, одной ноге на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты». |
| 18 | Акробатические упражнения на равновесие. | 1 | Урок закрепления новых знаний и умений. | Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на г/скамейке, напольном бревне. П/и «Пятнашки». |
| **II – четверть: Учебных недель – 7, всего 14 часов** |
| 19 | Подвиж-ные игры(14 часов) | Техника безопасного поведения при подвижных играх | 1 | Вводный урок | Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. | **Знать:** - правила безопасного поведения при подвижных играх;- названия и правило игр;- названия оборудова-ния, спортивного инвентаря.**Уметь:**- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;- владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;- выполнять броски мяча в цель;**Понимать:**- влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;- влияние подвижных игр на воспитание коллектив-ных и нравственных качеств личности;- влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; | Выполнение бросков, ловли, передачи мяча индивидуально, в паре, в движении. Упражнения на ведение мяча в движении. Подвижные игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. Игры на свежем воздухе на баскетбольной площадке игра в футбол. |
| 2021 | Ловля и бросок мяча | 2 | Уроки закрепления, усвоения новых знаний, умений. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу». |
| 22 (4)23 (5) | Ловля и бросок мяча. | 2 | Урок закрепления и совершенствования новых знаний и умений. Комбинированный урок. |  Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель, в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель» |
| 24 (6)25 (7) | Ловля, передача и бросок мяча. | 2 | Урок совершенствования знаний и умений. Комбинированный урок. | Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, стоя в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. |
| 26 (8)27 (9) | Ловля, передача и бросок мяча | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений. | Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка». |
| 28 (10)29 (11) | Ловля передача и бросок мяча. Ведение мяча. | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений. | Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой, в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки». П/и «Перестрелка». |
| 30 (12)31 (13) | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений. | Бросок мяча в цель. (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой, в движении по прямой бегом.П/и «Попади в обруч».П/и «Снайперы». |
| 32 (14) | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. | 1 | Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений. | Бросок мяча в цель (щит, кольца) . Ведение мяча с изменением направления движения шагом. П/и «Мини баскетбол». |
| **III- я Четверть: Учебных недель 10; всего - 20 часов.** |
| 33 (1) | П/ игры – 6 часов. | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. | 1 | Урок усвоения и закрепления новых знаний, умений. | Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча с изменением направления движения шагом. П/и «Мини баскетбол». |  |  |
| 34 (2)35 (3) | Ведение мяча. | 2 | Урок совершенствования новых знаний, умений. Комбинированный урок. | Ведения мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча». П/и «Мини баскетбол».  |
| 36 (4)37 (5) | Ведение мяча. | 2 | Урок закрепления новых знаний, умений. Комбинированный урок. | Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Мини-баскетбол». |
| 38 (6) |  | Ловля, передача бросок и ведение мяча | 1 | Комбинированный урок. | Контрольные нормативы техника ловли, передачи, броска и ведение мяча в движении. П/и «Перестрелка». П/и «Мини- баскетбол».  |
| 39 (7) | Кроссовая подготов-ка | Бег по с/залу | 1 | Комплексный урок. | Бег – 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 90м - ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж Т.Б. | **Уметь:** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.**Уметь:** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. -//-//-//-//-**Уметь:** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Комплекс утренней гимнастики, пробежки, ходьба на расстояние.  |
| 40 (8) |  | Бег по с/залу | 1 | Комплексный урок. | Бег – 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м – бег, 100м - ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. |
| 41 (9) |  | Бег по с/залу | 1 | Комплексный урок | Бег – 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 90м - ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. |
| 42 (10) |  | Бег по с/залу | 1 | Комплексный урок | Бег – 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 90м - ходьба). Развитие выносливости. |
| 43 (11) |  | Бег по с/залу | 1 | Комплексный урок | Бег – 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 90м - ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |