|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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». |
| 13  14 | 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. |
| 20  21 | | 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. |