**8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.**

# 1 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика с элементами подвижных игр(12 часов).*** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Построение в колонну, шеренгу. Прыжок в длину с места. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по ТБ. Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 1 мин. Техника выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты с предметами. Игра «Салки». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики;  - команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - комплекс ОРУ для правильной осанки;  - технику выполнения прыжка в длину с места.  Уметь:  -выполнять равномерный бег в течении 1 минуты. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 2-3 | Построение в колонну, шеренгу. Прыжок в длину с места. | 2 | Закрепление новых знаний. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 1 мин. Техника выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты с предметами. Игра «Салки». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -строиться в колонну, шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - выполнять прыжок в длину с места.  -выполнять равномерный бег в течении 1 минуты. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 4 | Построение в колонну, шеренгу. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. | 1 | Комбинированный. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 2 мин. Техника выполнения прыжка в длину с места. Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с предметами. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -технику бега на короткие дистанции.  Уметь:  -строиться в колонну, шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - выполнять прыжок в длину с места;  -выполнять равномерный бег в течении 2 минут. | Текущий | Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. |  |  |
| 5-6 | Построение в колонну, шеренгу. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 2 мин. Техника выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты с предметами. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -технику бега на короткие дистанции.  Уметь:  -строиться в колонну, шеренгу;  - выполнять команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  -выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.  -выполнять равномерный бег в течении 2 минут. | Тестирование в беге на 30 м. М:7.1-7.5-7.9сек; Д:7.0-7.5-7.9сек.(5); по прыжкам в длину с места М:129-110-90 см; Д:118-93-70 см (6) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 7-9 | Построение в колонну, шеренгу. Подвижные игры. | 3 | Закрепление новых знаний. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег 3 мин. Игра «Класс, смирно». Развитие быстроты и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Класс, смирно».  Уметь:  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять равномерный бег в течении 3 минут. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 10-12 | Построение в колонну, шеренгу. Подвижные игры. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Игра «Запрещённое движение». Развитие быстроты и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Запрещённое движение».  Уметь:  -осуществлять игровую деятельность;  -выполнять равномерный бег в течении 6 минут. | Тестирование в шестиминутном беге. М:800-700-600м; Д.:600-500-400м.(12) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 13-14 | ***Подвижные игры с элементами баскетбола (15часов).*** | Правила поведения в спортивном зале. Ловля и передача мяча в парах. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Два мороза». Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Два мороза»;  -технику выполнения передачи мяча в парах.  Уметь:  -осуществлять игровую деятельность. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Ведение мяча на месте. Игра «Два мороза» и «Зайцы в огороде». Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Зайцы в огороде»;  -технику ведения мяча на месте.  Уметь:  -выполнять ведение мяча на месте и передачи мяча в парах;  -осуществлять игровую деятельность. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 17-18 | Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Ведение мяча на месте. Метание теннисного мяча в цель с 3-4 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения метания мяча в цель способом из-за спины через плечо.  Уметь:  -выполнять ведение мяча на месте и передачи мяча в парах;  -метать теннисный мяч в цель;  -осуществлять игровую деятельность. | Текущий | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 19-20 | Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Метание теннисного мяча в цель с 3-4 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Попрыгунчики-воробушки».  Уметь:  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -метать теннисный мяч в цель;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:12.8-13.4-14.0сек.; Д.:12.5-13.3-13.5сек.(20) | Комплекс УГГ. Поднимание туловища за 1 мин. Тест на гибкость. |  |  |
| 21-22 | Метание мяча в цель. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Метание теннисного мяча в цель с 3-4 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки», «Класс, смирно», «У ребят порядок строгий». Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры «У ребят порядок строгий».  Уметь:  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  -метать теннисный мяч в цель;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в поднимании туловища. М.:28-24-16р.;Д.:16-13-11р.(21). Тест на гибкость. М.:+4+2+1см. Д.:+5+3+1см.(22) | Комплекс УГГ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д). |  |  |
| 23-27 |  | Подвижные игры. | 5 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Построение в колонну, шеренгу. Выполнение команды «становись», «равняйсь», «смирно». ОРУ (8 упражнений). Равномерный бег. Игра «Попрыгунчики-воробушки», «Класс, смирно», «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение»,»Два мороза»,»Зайцы в огороде». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игр.  Уметь:  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в прыжках через скакалку. М.30-20-10 р.;Д.:55-48-40 р.(23).Метание мяча весом 1 кг. М265-205-165см.; Д.:205-180-160см.(24). Подтягивание. М.:3-2-1р.; Д.:5-3- 1р. (25). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-31 | ***Гимнастика (21час)*** | Основы знаний. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Акробатические упражнения. Игры и эстафеты. | 4 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила поведения в гимнастическом зале. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Построение в круг и несколько кругов. ОРУ на формирование осанки. Лазание на гимнастической стенке. Положение «упор присев». Группировка. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  - название гимнастического инвентаря и оборудования  Уметь:  -выполнять положение «упор присев»;  -выполнять группировку;  -лазать по гимнастической стенке. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 32-35 |  | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Акробатические упражнения. Игры и эстафеты. | 4 | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение по командам. ОРУ на формирование осанки. Лазание по наклонной скамейке. Группировка. Перекаты назад и вперёд в группировке. Перекаты на спину лёжа на животе. Эстафеты с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  Уметь:  -выполнять перекаты в группировке;  -выполнять группировку;  -лазать по наклонной скамейке. | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 36-39 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Равновесие. Акробатические упражнения. Игры и эстафеты. | 4 | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение по командам и заранее установленным местам. ОРУ. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивание лёжа на гимнастической скамейке. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты на спину лёжа на животе. Эстафеты с предметами. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  Уметь:  -выполнять лазание по канату;  -выполнять ходьбу с перешагиванием через мячи по гимнастической скамейке. | Текущий | Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9м.  Поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 40-42 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Равновесие. Висы и упоры. Игры и эстафеты. | 3 | Ознакомление с новыми знаниями. Контроль двигательных навыков. | Построение по заранее установленным местам. ОРУ сидя и лёжа на полу. Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Висы на рейке гимнастической стенки, перекладине, канате. Эстафеты с предметами, лазанием и перелазанием. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  Уметь:  -выполнять лазание по канату;  -выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейки;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз; | Тестирование в прыжках в длину с места М:129-110-90 см; Д:118-93-70 см (40); в челночном беге 4\*9м. М.:12.8-13.4-14.0сек.; Д.:12.5-13.3-13.5сек.(41); в поднимании туловища. М.:28-24-16р.;Д.:16-13-11р.(21). | Комплекс УГГ. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 минуту. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. |  |  |
| 43-45 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Равновесие. Висы и упоры. Игры и эстафеты. | 3 | Ознакомление с новыми знаниями. Контроль двигательных навыков. | Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ сидя и лёжа на полу. Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Висы на рейке гимнастической стенки, перекладине, канате. Эстафеты с предметами, лазанием и перелазанием. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  Уметь:  -выполнять лазание по канату;  -выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейки;  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь. | Тест на гибкость. М.:+4+2+1см.Д.:+5+3+1см.(43). Тестирование в прыжках через скакалку. М.30-20-10 р.;Д.:55-48-40 р.(44).Метание мяча весом 1 кг. М265-205-165см.; Д.:205-180-160см.(45). | Комплекс УГГ. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 46-48 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Висы и упоры. Игры и эстафеты. | 3 | Ознакомление с новыми знаниями. Контроль двигательных навыков. | Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ сидя и лёжа на полу. Лазание по канату произвольным способом. Висы на рейке гимнастической стенки, перекладине, канате. Эстафеты с предметам. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  - правила поведения в гимнастическом зале;  Уметь:  -выполнять лазание по канату;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в подтягивании. М.:3-2-1р.; Д.:5-3- 1р. (46). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 49-50 | ***Лыжная подготовка (16 часов).*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах и правила поведения. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Эстафеты с поворотами. | Знать:  - значение занятий на лыжах;  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -подготавливать лыжный инвентарь, надевать крепление. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 51-52 | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Эстафеты с поворотами. | Знать:  - температурный режим занятий на лыжах и правила поведения.  Уметь:  -подготавливать лыжный инвентарь, надевать крепление. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 53-55 | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 3 | Ознакомление с новыми знаниями. | Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом без палок. Встречная эстафета с этапом до 50м.. Развитие общей выносливости. | Знать:  -технику скользящего шага без палок.  Уметь:  -подготавливать лыжный инвентарь, надевать крепление;  -выполнять ступающий шаг;  -проходить дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 56-57 | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём на склон ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Развитие общей выносливости. | Знать:  -технику скользящего шага без палок.  Уметь:  -выполнять скользящий шаг;  -проходить дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 58-59 |  | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. | Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок. Круговая эстафета с этапом до 100м. «Смелее с горки». Развитие общей выносливости. | Знать:  -технику спуска в низкой стойке.  Уметь:  -выполнять скользящий шаг;  -выполнять подъём на склон ступающим шагом;  -проходить дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 60-63 | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 4 | Закрепление новых знаний. | Подъём на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок. «Смелее с горки». Развитие общей выносливости. | Знать:  -технику спуска в низкой стойке.  Уметь:  -выполнять подъём на склон ступающим шагом;  -выполнять спуск в низкой стойке;  -проходить дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 64 | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 | Закрепление новых знаний. | Лыжные гонки на дистанцию до 500м. Развитие общей выносливости. | Знать:  - технику скользящего шага без палок.  Уметь:  -проходить дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 65-66 | ***Подвижные игры и эстафеты (11 часов).*** | ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Комбинированный. | ОРУ. Равномерный бег. Различные варианты салок. Развитие быстроты и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в «Салки».  - Уметь:  - осуществлять игровую деятельность. | Текущий. | Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 67-68 | ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег. Различные варианты салок. Гонка набивного мяча. Развитие быстроты, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в «Салки».  - Уметь:  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  - осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в прыжках в длину с места М:129-110-90 см; Д:118-93-70 см (68). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9м.  Поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 69-70 | ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег. Гонка набивного мяча. «Передал-садись». Развитие быстроты, силы и координационных способностей. | Знать:  -правила игры «Передал-садись».  - Уметь:  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  - осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:12.8-13.4-14.0сек.; Д.:12.5-13.3-13.5сек.(69); в поднимании туловища. М.:28-24-16р.;Д.:16-13-11р.(70). | Комплекс УГГ. Наклоны вперёд сидя на полу. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |  |
| 71-72 |  | ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег. «Передал-садись». Эстафеты с предметами и с обеганием стоек. Развитие гибкости, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игр.  - Уметь:  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  - осуществлять игровую деятельность. | Тест на гибкость. М.:+4+2+1см.Д.:+5+3+1см.(71). Тестирование в прыжках через скакалку. М.30-20-10 р.;Д.:55-48-40 р.(72). | Комплекс УГГ. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 73-75 | ОРУ. Подвижные игры. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег. «Передал-садись». Эстафеты с предметами и с обеганием стоек. Развитие гибкости, прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игр.  - Уметь:  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  - осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в метание мяча весом 1 кг. М265-205-165см.; Д.:205-180-160см.(73). подтягивании. М.:3-2-1р.; Д.:5-3- 1р. (74). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 76-81 | ***Подвижные игры на основе лёгкой атлетики (6 часов).*** | Основы знаний. Строй. ОРУ. Ходьба и бег. Прыжки. Метание. | 6 | Комбинированный. | Названия и правила подвижных и спортивных игр. Расчёт на первый-второй. ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -названия подвижных и спортивных игр;  -технику прыжка в высоту способом «согнув ноги».  - Уметь:  -выполнять расчет на первый-второй;  - выполнять многоскоки с ноги на ногу;  -выполнять прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега;  -выполнять метание мяча в цель. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 82-83 | ***Подвижные игры с элементами баскетбола (8часов).*** | Строй. ОРУ. Ходьба и бег. Элементы баскетбола. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег. Ведение мяча на месте. Игры: «Смена сторон» и «Вызов номеров». Развитие координационных способностей. | Знать:  -названия подвижных и спортивных игр;  -технику ведения мяча на месте.  - Уметь:  -выполнять перестроение из одной шеренги в две;  - выполнять ведение мяча на месте. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 84-85 | ***Подвижные игры на основе лёгкой атлетики (12 часов).*** | Строй. ОРУ. Ходьба и бег. Элементы баскетбола. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег с изменением направления движения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Игры: «Смена сторон» и «Вызов номеров». Развитие координационных способностей. | Знать:  -названия подвижных и спортивных игр;  -технику ведения мяча на месте и в движении шагом.  - Уметь:  -выполнять перестроение из одной шеренги в две;  - выполнять ведение мяча на месте и в движении шагом. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 86-87 | ОРУ. Ходьба и бег. Элементы баскетбола. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. | ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег с изменением направления движения. Ведение мяча в шаге. Передачи мяча двумя руками в паре. Игры: «Смена сторон» и «Вызов номеров». Развитие координационных способностей. | Знать:  -технику ведения мяча в движении шагом.  - Уметь:  - выполнять ведение мяча в движении шагом;  -выполнять передачи мяча двумя руками от груди в паре. | Текущий. | Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места.  Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 88-89 | ОРУ. Ходьба и бег. Элементы баскетбола. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег с изменением направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди в паре. Игры: «Смена сторон» и «Вызов номеров». Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. | Знать:  -технику передачи мяча.  Уметь:  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;  - выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;;  -выполнять передачи мяча двумя руками от груди в паре. | Тестирование в прыжках в длину с места М:129-110-90 см; Д:118-93-70 см (88). Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:12.8-13.4-14.0сек.; Д.:12.5-13.3-13.5сек.(89). | Комплекс УГГ. Бег 30 м с высокого старта. Поднимание туловища за 1 мин. Тест на гибкость. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |  |
| 90-93 | ОРУ. Ходьба и бег. Метания. Тестирование. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег. Метание малого мяча весом 150 гр на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие быстроты, силы, гибкости, прыгучести. | Знать:  -технику метания мяча на дальность.  Уметь:  - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа на спине руки за головой максимальное количество раз;  - выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тестирование в беге на 30 м. М:7.1-7.5-7.9сек; Д:7.0-7.5-7.9сек(90);  Тестирование в поднимании туловища. М:28-24-16р.;Д.:16-13-11р.(91). Тест на гибкость. М.:+4+2+1см. Д.:+5+3+1см.(92)  Тестирование в прыжках через скакалку. М.30-20-10 р.;Д.:55-48-40 р.(93). | Комплекс УГГ. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 94-95 |  | ОРУ. Ходьба и бег. Метания. Тестирование. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег. Метание малого мяча весом 150 гр на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие силы. | Знать:  -технику метания мяча на дальность.  Уметь:  -выполнять метание мяча на дальность;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Тестирование в метание мяча весом 1 кг. М265-205-165см.; Д.:205-180-160см.(94). подтягивании. М.:3-2-1р.; Д.:5-3- 1р. (95). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 96-101 | Основы знаний. ОРУ. Ходьба и бег. Тестирование. Подвижные игры. | 6 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Ходьба с различными вариантами. Равномерный бег. Круговые и встречные эстафеты с этапами от 20 до 30 метров. Развитие выносливости. | Знать:  -правила приёма солнечных и воздушных ванн.  Уметь:  -пробегать шестиминутный бег с максимальной скоростью на максимальное расстояние;  -осуществлять игровую деятельность. | Тестирование в шестиминутном беге. М:800-700-600м; Д.:600-500-400м.(96) | Комплекс УГГ. |  |  |