**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата проведения |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | **1-5** | *Ходьба и бег* | 5 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** правила ТБ***Уметь*** правильно выполн. основные движения в ходьбе и беге; бегать с max скоростью до 30 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростн. кач-в. | ***Знать*** понятие «короткая дистанция»***Уметь*** правильно выполн. основные движения в ходьбе и беге; бегать с мах скоростью до 30 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Ходьба под счет. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| **6-8** | *Прыжки* | 3 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *.* 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь*** правильно выполн. основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лиса и куры» | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| **9-11** | *Бросок малого мяча* | 3 | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади вмяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. 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 из различных положений | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (11 часов)** |
|  | **12-22** | *Бег по пересечен-**ной местности* | 11 | Изучение нового материала | Равномерный бег 3 мин. Чередо-вание ходьбы и бега (50 бег, 100 м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие «скорость бега» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 мин. Чередо-вание ходьбы и бега (50 бег, 100 м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Горелки» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие «Здоровье» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Октябрята» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересечен. местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подв. игра «Конники спортсмены» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересеч. местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси - лебеди» | ***Уметь*** пробегать в равномерном темпе 10 минут; по слабо пересечен. местности до 1 км | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| **3** | **Гимнастика (17 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **23-28** | *Акробатика**Строевые упражнения* | 6 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра «Пройти безшумно». Развитие координацион. способностей | ***Уметь*** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | О.С. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти безшумно». Развитие координацион. способностей. Название основных гимн. снарядов. | ***Уметь*** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра «Совушка». Развитие координацион. способностей | ***Уметь*** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Косонавты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | ТекущийТекущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **29-34** | *Равновесие**Строевые упражнения* | 6 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастич. скамейке. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей.  | ***Уметь*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня» Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ***Уметь*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **35-39** | *Опорный прыжок.**Лазание.* | 5 | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Подтягивания, лежа на животе на гимнастич. скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силов. способн. | ***Уметь*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (20 часов)** |
|  | **40-59** | *Подвижные игры* | 20 | Изучение нового материала | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Попрыгунчики-воробышки», «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Попрыгунчики-воробышки», «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способн. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (22 часов)** |
|  | **60-81** | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 22 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подв. игр | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие корд. способн. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |
| Совершен-ствование | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие корд. способн. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Совершен-ствование | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** владеть мячом *(держать, передавать га расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе п/иИграть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (10 часов)** |
|  | **82-91** | *Бег по пересечен-**ной местности* | 10 | Комплекс-ный | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег 50м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(до 10мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1км)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег 50м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Октябрята».ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(до 10мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1км)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег 50м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Два мороза».ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(до 10мин)*; по слабо пересеч. местности *(до 1км)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег 50м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Третий лишний».ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(до 10мин)*; по слабо пересеч. местности *(до 1км)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег 60м, ходьба 100м).* Подвижная игра «Вызов номеров».ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь*** бегать в равномерном темпе *(до 10мин)*; по слабо пересеч. местности *(до 1км)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

*.*

|  |  |
| --- | --- |
| **7** | **Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | **92-102** | *Ходьба и бег* | 4 | Комплекс-ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Знать*** правила ТБ.***Уметь*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мах скорост *(60м)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60м).* Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мах скорост *(60м)* | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| *Прыжки* | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  | *Метание* | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча в цель (2х2 м) с расстояния 3–4 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений, метать в цель | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча в цель (2х2 м) с расстояния 3–4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |