**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования  к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
|  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | 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 выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Изучение  нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных ка­честв | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» | Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный |
|  | Комбиниро­ванный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Ком  плекс1 |  |  |
|  |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде» | Уметь: правильно выполнят!, опит ные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Текущий | Ком  плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие ско-ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Пры­жок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | ***Уметь:*** правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бросок мало­го мяча (3 ч) | Изучение но­вого материала | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. 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 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. 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 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Метание малого мяча из положения, стоя гру­дью по направлению метания на заданное рас­стояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. 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 (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (11ч) | Изучение  нового  материала | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вынос­ливости. Понятие «здоровье» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 |  | 7 | 8 |
|  | Комплексный | | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  | Комплексный | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | Комплексный | | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносли­вости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | | |  | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке,  лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | | Ком­плекс 2 |  | |  |
|  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонку по одному. Группировка Перекаты и группировке,  лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.  На­звание основных гимнастических снарядов. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | | Ком­плекс 2 |  | |  |
|  | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка Перекаты и группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды И акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | | Ком­плекс 2 |  | |  |
|  | Комплексный |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | Комплексный | Основная стойка. Построение вкруг. Группировка Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.  Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | | Ком-  плекс 2 |  | |  |
|  | Комплексный |  | |  |
| Равновесие. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям. По заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба | | ***Уметь:*** выполнить строевые упражнения и упражнении в равновесии | | Текущий | | Ком-  плекс 2 |  | |  |
| Комплексный |  | |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастиче­ской скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упраж­нения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, ла­зание (5 ч) | Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | |  | 8 | |
|  | | Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  | |  | | | |
|  | | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Пере-лезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  | |  | | | |
|  | | Комплексный | Подтягивания, лежа на животе на гимнастиче­ской скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  | |  | | | |
| **Подвижные игры (20 ч)** | | | | | | | | | | | |  | |  |
| Подвижные игры (20 ч) | Изучение но­вого материала | | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | |  |  | |  |  |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | |  |  | |  |  |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | |  |  | |  |  |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | | ОРУ. 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 |  | |  | | | |
|  | Совершен­ствования | | |  |  | |  |  | |  | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | | |
|  | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь***: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Совершен­ствования |  |  |  |  |  |  | | |
|  | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  | | |
|  | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Комплексный | 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 |  |  | | |
|  | Совершен­ствования |  |  |  |  |  |  | | |
|  | 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 |  |  | | |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  | | |
|  | Совершен­ствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Совершен­ствования |  |  |  |  |  |  | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | | | | |  |  |
| Подвижные игры на ос­нове баскетбола (22 ч) | Изучение но­вого материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных  способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | | |
|  | Совершенствование |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен­ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей | ***Уметь***; владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершен­ствования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершен­ствования  Совершен­ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь***: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершен­ствования  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершен­ствования | 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 на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершен­ствования |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершен­ствования  Комплексный | 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 на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |  | 7 | 8 |
|  | Комплексный | 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 на расстояние, ловля, веде­ние, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Комплексный | 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 мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс3 | |  |  |  |
|  | Комплексный | месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей |  |  |  | |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | |  |  | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | | Ком­плекс4  Ком­плекс 4 |  |  |  |
| Комплексный |  |  |  |
| Комплексный |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | |
|  |  |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | | Ком­плекс 4 |
|  |  |  |
|  |

*Продолжение табл*.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | 8 |
|  | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 60 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности  (до 1 км) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | |  | |
| Ходьба и бег  (4 ч) | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием од­ной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | ***Уметь:*** правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метание мяча  (4 ч) | Комплексный | Метание малого мяча в цель (*2 × 2*) с 3-4 мет­ров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых ка­честв | ***Уметь:*** правильно выполнять основ­ные движения в метании; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; ме­тать в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный |
|  | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений. Подвижная игра «Защита укрепле­ния». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | ***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 | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Метание малого мяча в цель (*2 × 2*) с 3-4 мет­ров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |