**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| **1** | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 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 |  |
| **2** | Ходьба под счет, на носках, на пятках. Игра «Вызов номера» | Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* 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 |  |
| **3** | Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Гуси лебеди» | Комбиниро­ванный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60м).* 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 |  |
| **4** | Бег на короткие дистанции. Игра «Гуси лебеди» | Комбиниро­ванный |  |
| **5** | Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номера» | Комбиниро­ванный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60м).* 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 | Ком­плекс 1 |  |
| **6** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игра «Зайцы в огороде» | 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; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **7** | Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде». | Комбиниро­ванный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **8** | Пры­жок в длину с места. Игра «Лисы и куры» | 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 |  |
| **9** | Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам» | 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 |  |
| **10** | Игра «К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей | Комбиниро­ванный |  |
| **11** | Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 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 (11ч)** | | | | | | | |
| **12** | Равномерный бег *(3 мин).* Игра «Пятнашки». | 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 |  |
| **13** | Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Игра «Пятнашки». | Комплексный |  |
| **14** | Равномерный бег *(4 мин).* Игра «Горелки». | 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 |  |
| **15** | Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Игра «Горелки». | Комплексный |  |
| **16** | Равномерный бег *(5 мин).* Игра «Третий лишний». | 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 |  |
| **17** | Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба -100 м).* Игра «Третий лишний». | Комплексный |  |
| **18** | Равномерный бег *(6 мин).* Игра «Октябрята». | 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 |  |
| **19** | Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Игра «Октябрята». | Комплексный |  |
| **20** | Равномерный бег *(7 мин).* Игра «Конники- спортсмены» | 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 |  |
| **21** | Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* Игра «Конники- спортсмены» | Комплексный |  |
| **22** | Равномерный бег *(8 мин).* Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 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)** | | | | | | | |
| **23** | Построение в колонну по од­ному. Игра «Пройти бесшумно». | 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 |  |
| **24** | Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в 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 |  |
| **25** | Построение в шеренгу. Игра «Совушка». | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **26** | Перекаты в группировке. Игра «Совушка». | Комплексный |  |
| **27** | Перекаты в группировке. Игра «Космонавты». | Комплексный | Основная стойка. Построение в круг. 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 | Ком­плекс 2 |  |
| **28** | Построение в круг. Игра «Космонавты». | Комплексный |  |
| **29** | Перестроение. Размыкание. Игра «Змейка». | 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 по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей | *Уметь:* выполнять строевые упраж­нения и упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **30** | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | Комплексный |  |
| **31** | Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись!». | 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* |  |
| **32** | Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Не ошибись!». | 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* |  |
| **33** | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 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* |  |
| **34** | Перешагивание через мячи. Игра «Западня». | 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* |  |
| **35** | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». | 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* |  |
| **36** | Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | Комплексный |  |
| **37** | Лазание по канату. Игра «Фигуры». | Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза-ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **38** | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Светофор». | 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 |  |
| **39** | Подтягивания, лежа на животе на гимнастиче­ской скамейке. Игра «Три движения». | 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)** | | | | | | | |
| **40** | Подвижная игра «К своим флажкам». | 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 |  |
| **41** | Подвижная игра «Два мороза». | Совершен­ствования |  |
| **42** | Подвижная игра «Класс, смирно!». | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **43** | Подвижная игра «Октябрята». | Совершен­ствования |  |
| **44** | Подвижная игра «Метко в цель». | 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 |  |
| **45** | Подвижная игра «Погрузка арбузов». | Совершен­ствования |  |
| **46** | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | 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 | Ком­плекс 3 |  |
| **47** | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Совершен­ствования |  |
| **48** | Подвижная игра «Волк во рву». | 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 |  |
| **49** | Подвижная игра «Посадка картошки». | Совершен­ствования |  |
| **50** | Подвижная игра «Капитаны». | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **51** | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Комплексный |  |
| **52** | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **53** | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | Совершен­ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **54** | Игра «Прыгающие воробуш­ки». Эстафеты. | 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 |  |
| **55** | Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Совершен­ствования |  |
| **56** | Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафеты. | 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 |  |
| **57** | Подвижная игра «Точный расчет». Эстафеты. | Комплексный |  |
| **58** | Подвижная игра «Удочка». Эстафеты. | Совершен­ствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **59** | Подвижная игра «Компас». Эстафеты. | Совершен­ствования |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | | | | |
| **60** | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай | 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 |  |
| **61** | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | Совершен-­ ствования |  |
| **62** | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колон­нах». | 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 |  |
| **63** | Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колон­нах». | Комплексный |  |
| **64** | Передача мяча снизу на месте. | 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 |  |
| **65** | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | Совершен­ствования |  |
| **66** | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 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, веденщ броски) в* процессе подвижных игр | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **67** | Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кру­гу». | Комплексный |  |
| **68** | Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 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 |  |
| **69** | Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. | Совершен­ствования |  |
| **70** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | Совершен­ствования | 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 |  |
| **71** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». | Комплексный |  |
| **72** | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 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 |  |
| **73** | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». | Совершен­ствования |  |
| **74** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Совершен­ствования | 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 |  |
| **75** | Ведение мяча на месте. Игра «Кру­говая лапта». | Комплексный |  |
| **76** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 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 |  |
| **77** | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч». | Комплексный |  |
| **78** | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | 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 |  |
| **79** | Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». | Комплексный |  |
| **80** | Бросок и ловля мяча. Ведение мяча на месте. | Комплексный | 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 на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **81** | Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». | Комплексный |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| **82** | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* | 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 | Ком­плекс 4 |  |
| **83** | Равномерный бег *(4 мин).* | 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 | Ком­плекс 4 |  |
| **84** | Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* | Комплексный |  |
| **85** | Равномерный бег *(6 мин).* | 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 |  |
| **86** | Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* | Комплексный |  |
| **87** | Равномерный бег *(7 мин).* | 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 |  |
| **88** | Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* | Комплексный |  |
| **89** | Равномерный бег *(8 мин).* | 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 |  |
| **90** | Чередование ходьбы, бега *(бег - 60 м, ходьба- 100 м).* | Комплексный |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | |
| **91** | Сочетание различных видов ходьбы. | 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 |  |
| **92** | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 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 |  |
| **93** | Бег *(60 м).* Развитие скоростных способностей. | Комплексный |  |
| **94** | Прыжок в длину с места. | 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 |  |
| **95** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием од­ной и приземлением на две ноги. | 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 |  |
| **96** | Прыжок в длину с места, с разбега. | 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 |  |
| **97** | Метание малого мяча в цель. | Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2 х 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 |  |
| **98** | Метание набивного мяча из разных по­ложений. | 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 |  |
| **99** | Метание набивного мяча на дальность. | Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2 х 2) с* 3-4 мет­ров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Ком­плекс 4 |  |