***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА– 1 КЛАСС***

***4 ЧЕТВЕРТЬ (10 часов)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***№***  ***п/п*** | ***Содержание материала*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | |
| **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** |
| ***Основы знаний*** | 1. | Инструктаж по технике безопасности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 3. | Правила поведения на водоёмах в летний период. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| ***Навыки***  ***и***  ***умения*** | 1. | Различные виды ходьбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Бег в медленном темпе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Бег с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Бег в быстром темпе. Ускорение | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Бег с высоким поднимаем бедра | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | ОРУ без предмета | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Прыжки на одной и двух ногах | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Прыжки по разметкам на разные расстояния  (по кочкам) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжки в высоту с места |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжки в высоту с прямого разбега |  |  | Р | З |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |  |  |  | Р | З |  |  |  |  |
| 6. | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  |  |  | Р | З |  |  |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность с одного шага |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З |
| 8. | Бег 30 метров |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 8. | Кроссовая подготовка | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 9. | Кросс 500 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*** | | | | | | | | | | | |
| 10. | Подвижные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***ТЕСТИРОВАНИЕ*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 метров |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 2. | Кросс 500 метров |  |  |  |  |  |  |  | 500 |  |  |
| ***Развитие двигательных качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 3. | Развитие скоростных качеств |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**