***КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА– 1 класс***

***1 четверть (13 часов)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***№******п/п*** | ***Содержание материала*** | ***Номера уроков*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| ***Основы знаний*** | 1. | Инструктаж по технике безопасности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Правила поведения в физкультурном зале и на спортплощадке. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Основные способы передвижения человека. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***Навыки******и******умения*** | 1. | Ходьба с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Бег в медленном темпе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Бег в быстром темпе. Ускорение. |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Бег с изменением направления в медленном темпе | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег с высоким подниманием бедра |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |
| 7. | Прыжки на одной и двух ногах | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Прыжки в длину с места |  | Р | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту с места |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |
| 11. | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |
| 12. | Метание мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |
| 13. | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Кроссовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 15. | Подвижные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***ТЕСТИРОВАНИЕ*** |
|  | 1. | Бег 30 метров |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | «Челночный бег» 3х10 метров |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подъём туловища за 30 сек. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кросс 500 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 500 |  |  |  |
| ***Развитие физических качеств*** | 1. | Развитие скоростно-силовых качеств | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| 2. | Развитие быстроты |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |
| 3. | Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |
| ***МПС*** | 1. | С физикой, гигиеной | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**