***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА– 3 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. | Дыхание при ходьбе и беге. Основное правило правильного дыхания. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Навыки и умения*** | 1. | Ходьба с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Бег с изменением длины и частоты шага | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + |
| 3. | ОРУ без предмета | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 4. | ОРУ со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Бег с преодолением препятствий |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| 5. | Бег 30 метров с высокого старта |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжки в длину с места |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Высокий и низкий старт |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 8. | Многоскоки |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + |
| 9. | Прыжки в высоту с прямого разбега |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | К |
| 11. | Специально-беговые упражнения | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 12. | Метание малого мяча в цель |  | Р |  | З | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1000 |  |  |  |  |
| ***Развитие двигательных качеств*** | 1. | Развитие скоростно-силовые качества | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 3. | Развитие быстроты |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 4. | Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| ***МПС*** | 1. | С физикой , гигиеной, анатомией | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**