***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА– 4 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. | Значение и основные правила закаливания организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 3. | Значение утренней гимнастики |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Навыки*** ***и*** ***умения*** | 1. | Различные виды ходьбы и бега | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Бег с изменением длины и частоты шага | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Бег 30 м. с высокого старта |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бег с преодолением препятствий |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Специально-беговые упражнения |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| 7. | Прыжки в длину с места |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Прыжки в высоту с бокового разбега |  |  |  | Р | З | С |  | К |  |  |  |  |  |
| 9. | Многоскоки | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 11. | Бег 60 метров |  |  |  |  | + | К |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 13. | Высокий и низкий старт | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Метание мяча на дальность с разбега |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |
| 15. | Подготовка к кроссу |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 16. | Подвижные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  ***ТЕСТИРОВАНИЕ*** |
| 1. | Бег 30 метров |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | «Челночный бег» 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 3. | Подъём туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кросс 1000м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1000 |  |  |  |
| ***Развитие двигательных качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 2. | Развитие скоростно-силовых качеств |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 3. | Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| ***МПС*** | 1. | С физикой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | С биологией, гигиеной. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**