ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 час) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростныо-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега (*с зоны отталкивания*). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | **Уметь:** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное олимпийское движение | **Уметь:** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (14 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (14 ч) | Комплексный | Бег (*4 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 70 м, ходьба – 100 м*). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (*5 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90 м*). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег (*5 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90 м*). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег (*6 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90 м*). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (*7 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 90 м, ходьба – 90 м*). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (*8 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 90 м, ходьба – 90 м*). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Изменение роста, веса, силы | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег (*8 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 70 м*). Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (*9 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 70 м*). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Кросс (1 кс). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мыщц | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнять без остановки | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игра «Совушка» Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Оценка техники | Ком-плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра : «Западня». Развитие координационных способностей |  | Выполнение комбинаций |  |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамье. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Подтягивания: м.: 5-3 – 1р.; д.: 16-11 – 6 р. | Ком-плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии ( 6 ч) | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Игра «Посадка катрофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание черег гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясб руками. . Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Подвижные игры (18 ч) | | | | | | | |
| Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с обручами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Паровозик», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Подвижные игры на основании баскетбола (24 ч) | | | | | | | |
| Подвижные игры на основании баскетбола (24 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом. Броски в цель (*щит).* ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом. Броски в цель (*щит).* ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом. Броски в цель (*щит).* ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координатных способностей) | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:**  владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (7ч) | Комплексный | Бег (*4 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 70 м*), ходьба (*100 м).* Ига «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег (*5 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 70 м*), ходьба (*100 м).* Ига «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег (*5 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 80 м*), ходьба (*90 м).* Ига «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег (*6 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 80 м*), ходьба (*90 м).* Ига «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег (*7 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 80 м*), ходьба (*90 м).* Ига «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег (*8 мин*). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег 100 м*), ходьба (*70 м).* Ига «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь:**  бегать в равном темпе (*10 мин*); чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без остановки | Ком-плекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | **Уметь:**  правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |