**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (5 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Изучение  нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Вызов  номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | ***Знать*** понятие «короткая  дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег.  Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м, до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Понятие «короткая дистанция» |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Бросок  малого  мяча (3 ч) | Изучение  нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ- ностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ- ностей | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |  |  |
| Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Изучение  нового  материала | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости. Понятие скорость бега | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Горелки». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(5 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний».  ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(7 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Изучение  нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж  по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра  «Космонавты». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ  с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | в равновесии |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Западня». Развитие  координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ  в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие  силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (20 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (20 ч) | Изучение  нового  материала | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Развитие скоростно-силовых способ- ностей | метанием |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Изучение  нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей  в колоннах». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
|  | Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоя-* | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». Развитие координационных  способностей | *ние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка  мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники  и утки». Развитие координационных  способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 60 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (4 ч) | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег *(30 м)*.ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.  Развитие скоростных способностей | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег  *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча (4 ч) | Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)* с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)* с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 4 |  |  |