**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5ч** | | | |
|  | Понятие о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | ***Определять*** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
|  | Основные способы передвижения человека. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | ***Выявлять*** различие в основных способах передвижения человека. |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры.  ***Анализировать*** причины возникновения физической культуры |
|  | Физические упражнения. | Физические упражнения, их влияние на организм | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
|  | Физические качества человека | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть | ***Давать характеристику*** основных физических качеств |
| 1. **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)** | | | |
|  | Режим дня | Составление режима дня. | ***Составлять*** индивидуальный режим дня. |
|  | Утренняя зарядка | Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики | ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы | Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз | ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для физкультминуток. |
|  | Понятие правильной осанки | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища | ***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. ***Контролировать*** осанку в течение дня |
| 1. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)** | | | |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | ***Осваивать***универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)** | | | |
| ***3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)*** | | | |
| ***Движения и передвижения строем (5ч)*** | | | |
|  | Ин­структаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды  ***Осваивать*** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  ***Различать и выполнять*** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Перестроение по звеньям. | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. ОРУс обручами. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Размыкание на вытянутые в стороны руки | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУс обручами. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Повороты направо, налево. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |
|  | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |
| * + 1. ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч (Всего 27)*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви­тие скоростных качеств | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | **К.р.** Бег 30 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |
|  | Бег 60 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |
|  | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. | Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости |
|  | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
|  | Смешанное передвижение до 1 км. | Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
|  | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин.ОРУ. |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** | | | |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места. | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |
|  | Эстафеты с прыжками | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» |
|  | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Броски мяча (1кг) на дальность | Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
| * + 1. **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)** | | | |
| ***Подвижные игры (12ч)*** | | | |
|  | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |
|  | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |
|  | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |
|  | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
|  | Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде». | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | «Зайцы в огороде». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** | | | |
| ***Акробатика (6ч)*** | | | |
|  | Группировка. | 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  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». |
| ***Снарядная гимнастика (7ч)*** | | | |
|  | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Опорный прыжок с места через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. |
|  | **К.р.** Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Висы и упоры на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| ***Прикладная гимнастика (9ч )*** | | | |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | 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, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Перелезание через коня. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Перелезание через горку матов. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Лазание по наклонной скамейке на коленях | Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей |
|  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 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 |
|  | Передвижение в висе по гимнастической перекладине | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей |
|  | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки» |
|  | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)** | | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)*** | | | |
|  | Бросок мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей |
|  | Ловля и броски мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Передача мячей в колон­нах». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
|  | Передача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. | 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 |
|  | Игра «Гонка мячей по кру­гу». | 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 |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 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 |
|  | Игра «Передал - садись». | 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 |
|  | Игра «Выстрел в небо». | 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 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 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 |
|  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | 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 |
|  | Игра «Охотники и утки». | 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 |
|  | Ведение мяча на месте | 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 |
|  | Игра «Кру­говая лапта». | 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 |
|  | Игра «Мяч в обруч». | 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 |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 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 |
|  | Игра «Не да­вай мяча водящему». | 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 |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». | 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 |
|  | Игра «Пере­стрелка». | 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 |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Равномерный, мед­ленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Челночный бег | Равномерный, мед­ленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | **К.р.**Кросс 1 км. | Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости |
|  | 6-минутный бег | 6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** | | | |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |
|  | Прыжок в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ. |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положении; метать в цель  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. |
|  | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |