**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | |
| Ходьба и бег (5ч) | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** правила Т.Б.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий | 01.09 |  |
| Изучение нового материала  2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий | 04.09 |  |
| Комбинированный  3 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) | Текущий | 07.09 |  |
| 08.09 |  |
| Комбинированный  4 |
| Комбинированный    5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Текущий | 11.09 |  |
| Прыжки (3ч) | Изучение нового материала  6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Ттекущий | 14.09 |  |
| Комбинированный  7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. 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 | 15.09 |  |
| Комбинированный  8 | 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 | 18.09 |  |
| Броски малого мяча (3ч) | Изучение нового материала  9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». 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 | 21.09 |  |
| Комбинированный    10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». 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 | 22.09 |  |
| Комбинированный    11 | 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 | 25.09 |  |
| **Кроссовая подготовка 11 часов** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (11ч) | Изучение нового материала    12 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). 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 | 28.09 |  |
| Комплексный  13 | Текущий | 29.09 |  |
| Комплексный  14 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности (до 1 км) | Текущий | 02.10 |  |
| Комплексный  15 | Текущий | 05.10 |  |
| Комплексный  16 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). 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 | 06.10 |  |
| Комплексный  17 | Текущий | 09.10 |  |
| Комплексный  18 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности (до 1 км) | Текущий | 12.10 |  |
| Комплексный  19 |
| Текущий | 13.10 |  |
| Комплексный  20 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности (до 1 км) | Текущий | 16.10 |  |
| Комплексный  21 | Текущий | 19.10 |  |
| Комплексный  22 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности (до 1 км) | Текущий | 20.10 |  |
| **Гимнастика 16 часов** | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения 5 часов. | Изучение нового материала  23 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 23.10 |  |
| Комплексный  24 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 26.10 |  |
| Комплексный  25 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 27.10 |  |
| Комплексный  26 |
|  | 30.10 |  |
| Комплексный  27 | 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 | 09.11 |  |
| Равновесие. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  28 | 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 | 10.11 |  |
| Комплексный  29 | Текущий | 13.11 |  |
| Комплексный  30 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, 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 | 16.11 |  |
| Совершенствования  31 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | 17.11 |  |
| Совершенствования  32 | Повороты на право, 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 | 20.11 |  |
| Совершенствования  33 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | 23.11 |  |
| Опорный прыжок, лазание 5 часов. | Изучение нового материала  34 | 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 | 24.11 |  |
| Комплексный  35 | Текущий | 30.11 |  |
| Комплексный  36 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 01.12 |  |
| Комплексный  37 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 04.12 |  |
| Комплексный  38 | Подтягивание, лёжа 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 | 07.12 |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | | | |
| Подвижные игры 20 часов | Изучение нового материала  39 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** ТБ на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 08.12 |  |
| Совершенствования  40 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 11.12 |  |
| Совершенствования  41 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 14.12 |  |
| Совершенствования  42 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 15.12 |  |
| Совершенствования  43 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 18.12 |  |
| Совершенствования  44 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 18.12 |  |
| Совершенствования  45 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 21.12 |  |
| Совершенствования  46 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 22.12 |  |
| Совершенствования  47 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 25.12 |  |
| Совершенствования  48 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 11.01 |  |
| Совершенствования  49 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 12.01 |  |
|  | Комплексный  50 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 15.01 |  |
| Совершенствования  51 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 18.01 |  |
| Совершенствования  52 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 19.01 |  |
| Комплексный  53 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 22.01 |  |
| Совершенствования  54 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 25.01 |  |
| Совершенствовании  55 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 26.01 |  |
| Комплексный  56 |
|  | 29.01 |  |
| Совершенствования  57 | ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 01.02 |  |
| Совершенствования  58 |
| Текущий | 02.02 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбол 17 часов** | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола 17 часов | Изучение нового материала  59 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** ТБ на баскетболе. ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий | 05.02 |  |
| Совершенствова-ния  60 | Текущий | 08.02 |  |
| Совершенствова-ния  61 | 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 | 09.02 |  |
| Комплексный  62 | Текущий | 12.02 |  |
| Совершенствова-ния  63 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий | 15.02 |  |
| Совершенствова-ния  64 | Текущий | 16.02 |  |
| Совершенствова-ния  65 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. 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 | 19.02 |  |
| Комплексный  66 | Текущий | 29.02 |  |
| Совершенствова-ния  67 | 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; играть в мини-баскетбол | Текущий | 01.03 |  |
| Совершенствова-ния  68  Комплексный | 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; играть в мини-баскетбол | Текущий | 04.03 |  |
| Совершенствова-ния  69 | 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 | 07.03 |  |
| Совершенствова-ния  70 | Текущий | 11.03 |  |
| Совершенствова-ния  71  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча 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 | 14.03 |  |
| Комплексный  72 | 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 | 15.07 |  |
| Комплексный  73 | Текущий | 18.03 |  |
| Комплексный  74 | 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 мяч водящему».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 01.04 |  |
| Комплексный  75 | 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 | 04.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности 10 часов | Комплексный  76 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | 05.04 |  |
| Комплексный  77 | Текущий | 08.04 |  |
| Комплексный  78 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | 11.04 |  |
| Комплексный  79 | Текущий | 12.04 |  |
| Комплексный  80 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | 15.04 |  |
| Комплексный  81 | Текущий | 18.04 |  |
| Комплексный  82 | Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | 19.04 |  |
| Комплексный  83 | Текущий | 22.04 |  |
| Комплексный  84 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Текущий | 25.04 |  |
| Комплексный  85 | Текущий | 26.04 |  |
| **Лёгкая атлетика 10 часов.** | | | | | |  |
| Ходьба и бег 4 часа. | Комплексный  86 | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | 29.04 |  |
| Комплексный  87 |
|  | 02.05 |  |
| Комплексный  88 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ноч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | 03.05 |  |
| Комплексный  89 |
|  | 06.05 |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  90 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | 10.05 |  |
| Комплексный  91 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | 13.05 |  |
| Комплексный  92 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | 16.05 |  |
| Метание мяча 4 часа. | Комплексный  93 | 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 разных положений; метание в цель. | Текущий | 17.05 |  |
| Текущий | 20.05 |  |
| Комплексный  94 |
| Комплексный  95 | 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 | Текущий | 23.05 |  |
| Комплексный  96 | 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. | дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений | Текущий | 24.05 |  |
|  | Комплексный  97 | Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |

**«Согласовано» «Согласовано»**

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета МБОУ Больше-Федоровская СОШ

от 31.08.2015 г № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Гондусова

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.В.Гондусова 31.08.2015 г.