**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 25 часов** | | | | | | | |
| 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) | 1/1  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 | 02.09. |  |
| 2/2  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 | 03.09. |  |
| 3/3  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 | 07.09. |  |
| 4/4  Комбинированный | Понятие «короткая дистанция»  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 | 09.09. |  |
| 5/5  Комбинированный | 10.09. |  |
| Прыжки (3 ч) | 6/1  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 | 14.09. |  |
| 7/2  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 | 16.09. |  |
| 8/3  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; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 | 17.09. |  |
| Бросок  малого  мяча (3 ч) | 9/1  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 | 21.09. |  |
| 10/2  Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  Подвижная игра «Попади в мяч». 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 | 23.09. |  |
| 11/3  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 | 24.09. |  |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (11 ч) | 12/1  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 | 28.09. |  |
| 13/2  Комплексный | 30.09. |  |
| 14/3  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 | 01.10. |  |
| 15/4  Комплексный | 05.10. |  |
| 16/5  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 | 07.10. |  |
| 17/6  Комплексный | 08.10. |  |
| 18/7  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 | 12.10. |  |
| 19/8  Комплексный | 14.10. |  |
| 20/9  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 | 15.10. |  |
| 21/10  Комплексный | 19.10. |  |
| 22/11  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 | 21.10. |  |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | 23/1  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 | 22.10. |  |
| 24/2  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 | 02.11. |  |
| 25/3  Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  | 05.11. |  |
| **II четверть 24 часа** | | | | | | |
| 26/4  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 | 09.11 |  |
| 27/5  Комплексный |  |  | 11.11 |  |
| 28/6  Комплексный | 12.11 |  |
| Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | 29/1  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 | 16.11 |  |
| 30/2  Комплексный | 18.11 |  |
| 31/3  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 | 19.11 |  |
| 32/4  Совершенствования | Повороты направо, 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 | Комплекс 2 | 23.11 |  |
| 33/5  Совершенствования | 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 | 25.11 |  |
| 34/6  Совершенствования | 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 | 26.11 |  |
| Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | 35/1  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 | 30.11 |  |
| 36/2  Комплексный | 02.12 |  |
| 37/3  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 | 03.12. |  |
| 38/4  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 | 07.12. |  |
| 39/5  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 | 09.12. |  |
| **Подвижные игры (19 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (19 ч) | 40/1  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 | 10.12. |  |
| 41/2  Совершенствования | 14.12. |  |
| 42/3  Совершенствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 | 16.12. |  |
| 43/4  Совершенствования | 17.12. |  |
| 44/5  Совершенствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 | 21.12. |  |
| 45/6  Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  | 23.12. |  |
| 46/7  Совершенствования | 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 | 24.12. |  |
| 47/8  Совершенствования | 28.12. |  |
| 48/9  Совершенствования | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 | 11.01 |  |
| 49/10  Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 | 13.01 |  |
| **III четверть 26 часов** | | | | | | |
| 50/11  Комплексный | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием |  |  | 14.01. |  |
| 51/12  Совершенствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 18.01. |  |
| 52/13  Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 | 20.01. |  |
| 53/14  Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 | 21.01. |  |
| 54/15  Совершенствования | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  | 25.01. |  |
| 55/16  Совершенствования | 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 | 27.01. |  |
| 56/17  Комплексный | 28.01. |  |
| 57/18  Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 | 01.02. |  |
| 58/19  Совершенствования | 03.02. |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола, пионербола (19 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола  (6 ч) | 59/1  Изучение  нового  материала | 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 | Текущий | Комплекс 3 | 04.02. |  |
| 60/2  Совершенствования | 08.02. |  |
| 61/3  Совершенствования | 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 | 10.02. |  |
| 62/4  Комплексный | 11.02. |  |
| 63/5  Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». Развитие координационных  способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 22.02. |  |
| 64/6  Совершенствования |  |  | 24.02. |  |
| Подвижные игры с элементами мини-футбола  (7 ч) | 65/1  Изучение нового материала | Техника безопасности, правила игры, передвижения, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячами, игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* в процессе учебных подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 | 25.02 |  |
| 66/2  Комплексный | Передвижения, удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, остановка)* | Текущий | Комплекс 3 | 01.03 |  |
| 67/3  Комплексный | стороной стопы. Эстафеты с мячами, игра в мини-футбол с заданиями. | в процессе подвижных игр. Игра в мини-футбол | Текущий | Комплекс 3 | 03.03. |  |
| 68/4  Комплексный | Передвижения, удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча  подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Эстафеты с мячами, учебная двухсторонняя игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, удары)*  в процессе подвижных игр. Игра в мини-футбол | Текущий | Комплекс 3 | 04.03 |  |
| 69/5  Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 10.03 |  |
| 70/6  Совершенствования | Обучение основным приемам игры. Передвижение, ведение мяча, остановка мяча, удары по воротам. Двухсторонняя игра в мини-футбол. Подвижная игра «Попади в цель». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, удары)* в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол | Текущий | Комплекс 3 | 11.03. |  |
| 71/7  Совершенствования | 15.03. |  |
| Подвижные игры с элементами пионербола  (5 ч) | 72/1  Изучение нового материала | Техника безопасности, ознакомление с игрой в пионербол, Основные правила игры. Учить стойке, перемещениям, ловле и передаче мяча. Игра «Мяч в обруч». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)* в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий | Комплекс 3 | 17.03. |  |
| 73/2  Комплексный | Ознакомление с основными приемами игры в пионербол*.* Учить стойке, перемещениям, ловле и передаче мяча. Эстафеты с мячами. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)* в процессе подвижных игр; играть в пионербол |  |  | 18.03. |  |
| 74/3  Комплексный | Обучение основным видам игры в пионербол. Учить стойке, перемещениям, ловле, передаче и подаче мяча. Игра «Бросай и поймай». Учебная игра в пионербол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски, подача мяча)* в процессе подвижных игр; играть в пионербол. | Текущий | Комплекс 3 | 29.03 |  |
| 75/4  Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 31.03 |  |
| **IV четверть 21 час** | | | | | | | |
|  | 76/5  Комплексный | Закрепить основные приемы и правила игры. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Двухсторонняя учебная игра. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски, подача мяча)* в процессе подвижных игр; играть в пионербол | Текущий | Комплекс 3 | 01.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | 77/1  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 | 05.04. |  |
| 78/2  Комплексный | 07.04. |  |
|  | 79/3  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 | 08.04. |  |
| 80/4  Комплексный | 12.04. |  |
| 81/5  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 | 14.04. |  |
| 82/6  Комплексный | 15.04. |  |
| 83/7  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 | 19.04. |  |
| 84/8  Комплексный | 21.04. |  |
| 85/9  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 | 22.04. |  |
| 86/10  Комплексный | 26.04. |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (3 ч) | 87/1  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 | 28.04. |  |
| 88/2  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 | 29.04 |  |
| 89/3  Комплексный | 05.05. |  |
| Прыжки  (3 ч) | 90/1  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 | 06.05 |  |
| 91/2  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 | 12.05. |  |
| 92/3  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 | 13.05. |  |
| Метание  мяча (3 ч) | 93/1  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 | 17.05. |  |
| 94/2  Комплексный | 19.05 |  |
| 95/3  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 | 20.05 |  |
| 96/4  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 | 20.05 |  |