**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |
| --- |
|  **I четверть 25 часов** |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требованияк уровню подготовкиобучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Ходьбаи бег (5 ч) | 1/1Вводный | 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. |  |
| 2/2Изучение 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. |  |
| 3/3Комбинированный | 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. |  |
| 4/4Комбинированный | 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. |  |
| 5/5Комбинированный | 10.09. |  |
| Прыжки(3 ч)  | 6/1Изучениеновогоматериала | 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. |  |
| 7/2Комбинированный | 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. |  |
| 8/3Комбинированный | 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) | 9/1Изучение 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. |  |
| 10/2Комбинированный | 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. |  |
| 11/3Комбинированный | 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) | 12/1Изучение новогоматериала | 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. |  |
| 13/2Комплексный |  30.09. |  |
| 14/3Комплексный | 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. |  |
| 15/4Комплексный | 05.10. |  |
| 16/5Комплексный | 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. |  |
| 17/6Комплексный | 08.10. |  |
| 18/7Комплексный | 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. |  |
| 19/8Комплексный | 14.10. |  |
| 20/9Комплексный | 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. |  |
| 21/10Комплексный | 19.10. |  |
| 22/11Комплексный | 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. Строевыеупражнения(6 ч) | 23/1Изучениенового 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. |  |
| 24/2Комплексный | 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. |  |
| 25/3Комплексный | 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** |
| 26/4Комплексный | 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 |  |
| 27/5Комплексный |  |  | 11.11 |  |
| 28/6Комплексный | 12.11 |  |
| Равновесие. Строевыеупражнения (6 ч) | 29/1Изучениенового 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 |  |
| 30/2Комплексный | 18.11 |  |
| 31/3Комплексный | 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 |  |
| 32/4Совершенствования | 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 |  |
| 33/5Совершенствования | 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 |  |
| 34/6Совершенствования | 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) | 35/1Изучениеновогоматериала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУв 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 |  |
| 36/2Комплексный | 02.12 |  |
| 37/3Комплексный | 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. |  |
| 38/4Комплексный | 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. |  |
| 39/5Комплексный | 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) | 40/1Изучение 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. |  |
| 41/2Совершенствования | 14.12. |  |
| 42/3Совершенствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 16.12. |  |
| 43/4Совершенствования | 17.12. |  |
| 44/5Совершенствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  | Текущий | Комплекс 3 | 21.12. |  |
| 45/6Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  | 23.12. |  |
| 46/7Совершенствования | 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. |  |
| 47/8Совершенствования | 28.12. |  |
| 48/9Совершенствования | 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 |  |
| 49/10Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 | 13.01 |  |
| **III четверть 26 часов** |
| 50/11Комплексный | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  | 14.01. |  |
| 51/12Совершенствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,метанием | Текущий | Комплекс 3 | 18.01. |  |
| 52/13Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 | 20.01. |  |
| 53/14Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  | Текущий | Комплекс 3 | 21.01. |  |
| 54/15Совершенствования | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  | 25.01. |  |
| 55/16Совершенствования | 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. |  |
| 56/17Комплексный | 28.01. |  |
| 57/18Совершенствования | 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. |  |
| 58/19Совершенствования | 03.02. |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола, пионербола (19 ч)** |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч) | 59/1Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана 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. |  |
| 60/2Совершенствования | 08.02. |  |
| 61/3Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана 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. |  |
| 62/4Комплексный | 11.02. |  |
| 63/5Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана 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. |  |
| 64/6Совершенствования |  |  | 24.02. |  |
| Подвижные игры с элементами мини-футбола (7 ч) | 65/1Изучение 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 |  |
| 66/2Комплексный | 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 |  |
| 67/3Комплексный | стороной стопы. Эстафеты с мячами, игра в мини-футбол с заданиями. | в процессе подвижных игр. Игра в мини-футбол | Текущий | Комплекс 3 | 03.03. |  |
| 68/4Комплексный | 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 |  |
| 69/5Комплексный | Текущий | Комплекс 3 | 10.03 |  |
| 70/6Совершенствования | 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. |  |
| 71/7Совершенствования | 15.03. |  |
| Подвижные игры с элементами пионербола (5 ч) | 72/1Изучение 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. |  |
| 73/2Комплексный | 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. |  |
| 74/3Комплексный | 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 |  |
| 75/4Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  31.03 |  |
| **IV четверть 21 час** |
|  | 76/5Комплексный | 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 пересеченнойместности(10 ч) | 77/1Комплексный | 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. |  |
| 78/2Комплексный | 07.04. |  |
|  | 79/3Комплексный | 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. |  |
| 80/4Комплексный | 12.04. |  |
| 81/5Комплексный | 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. |  |
| 82/6Комплексный | 15.04. |  |
| 83/7Комплексный | 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. |  |
| 84/8Комплексный | 21.04. |  |
| 85/9Комплексный | 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. |  |
| 86/10Комплексный | 26.04. |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Ходьба и бег (3 ч) | 87/1Комплексный | 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. |  |
| 88/2Комплексный | 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 |  |
| 89/3Комплексный | 05.05. |  |
| Прыжки (3 ч) | 90/1Комплексный | 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 |  |
| 91/2Комплексный | 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. |  |
| 92/3Комплексный | 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. |  |
| Метаниемяча (3 ч) | 93/1Комплексный | 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. |  |
| 94/2Комплексный | 19.05 |  |
| 95/3Комплексный | 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 |  |
| 96/4Комплексный | 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 |  |