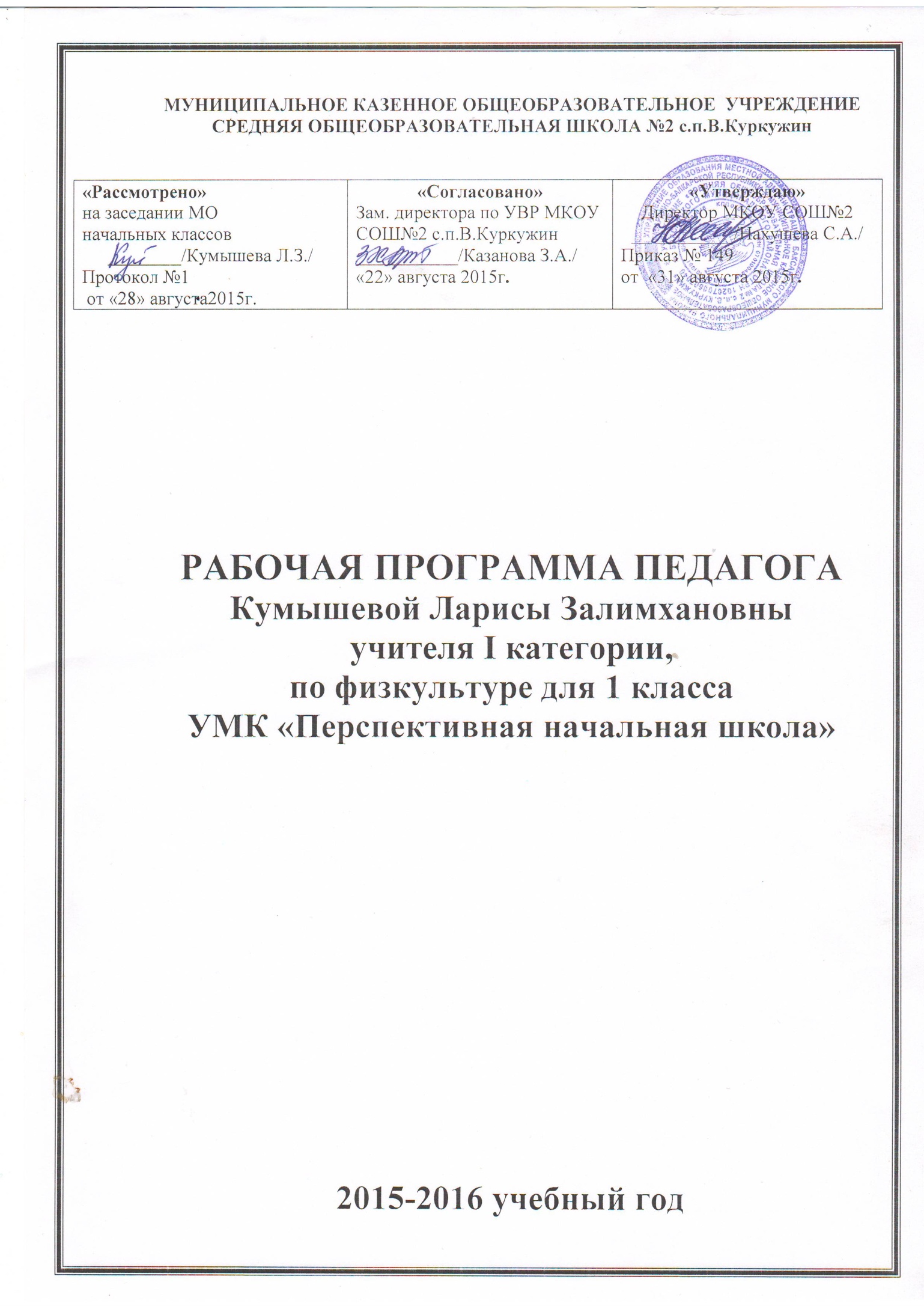
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа составлена для учащихся 1 класса МКОУ СОШ№2 с.п.В.Куркужин.

**НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

1.  **Федеральный закон N 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» **от 29.12.2012г**., вступивший в силу 1 сентября 2013 года.

2. **Федеральный государственный образовательный стандарт** начального общего образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации**№ 373 от 6 октября 2009 г.** «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

4.Учебный план МКОУ СОШ №2 с.п. В.Куркужин на 2015-2016 учебный год.

6.Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин МКОУ СОШ №2 с.п. В.Куркужин.

7. Методическое письмо «О преподавании в начальных классах общеобразовательных учреждений в 2015-2016учебном году»

8.САНПИН 2.4.2 №2821-10, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 года №11993;

9. Авторской программы В.И.Ляха» «Физическая культура». Программы по учебным предметам, 1-4 классы. (М,: Просвещение /Учебник, 2013);

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015-2016 учебный год (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2012г. №1067).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1—4 классах составлено в соответствии с программой.

В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики.

Поскольку уроки физкультуры должны разносторонне воздействовать на организм учащихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

* Учитывать состав учащихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
* Правильно сочетаться в расписании уроков с другими в течение учебного дня.

Каждый урок должен соответствовать требованиям моторной плотности. Большинство упражнений следует разучивать одновременно с классом. Нагрузка должна увеличиваться постепенно. Во вводной части урока учитель организует класс и подготавливает организм учащихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце урока уделяется 5 минут для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Содержание программы по физической культуре 1 класс- (99ч)

**Бег. Ходьба. Прыжки в длину (14).**

Техника бега на 30м с высокого старта. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30м. Совершенствование техники выполнения прыжков.. Совершенствования техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. Учет по техники различных видов бега. Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. Отработка техники метания набивного мяча. Преодоление полосы препятствий.

**Метание в цель (6).**

Формирование навыков метания в цель. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости

**Лазания и перелазания (26).**

Вводный. Упражнения в лазании и перелазании. Совершенствование лазания, перелазания, метания.

Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канатам. Совершенствования навыков лазания по канатам. Учет по подтягиванию. Лазания по канату, акробатические упражнения. Хождение по наклонной гимнастической скамейки с опорой на руки. Положение группировки лежа на спине. Стойка на лопатках. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах

**Ловля большого и малого мяча (13).**

Хват и передача большого (баскетбольного) мяча. Ловля большого мяча на месте в паре. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру. Бег с остановками в шаге с изменениям направления движения. Правильная осанка ее значение для здоровья. Правила поведения и техника безопасности на открытой площадки. Бег.

**Урок подвижных игр** (18).

Медленный, длительный бег. Прыжки на препятствие с двух трех шагов разбега. Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту. Урок подвижных игр. Учет по бегу на 30м, по прыжкам в длину с места. Упражнения на статистическое и динамическое равновесия. Развитие выносливости.

**Теоретическая часть. (22ч)**

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела

человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка.

**Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса по физической культуре.**

Учащиеся должны знать:

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений,

о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности

воздействия на организм;

* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
* Учащиеся должны уметь:
* выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
* взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
* выполнять прыжки толчком двух ног с места и с разбега, в высоту, со скакалкой.
* метание мяча в цель, на дальность.
* ведение баскетбольного мяча
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, мост

**Литература.**

**Литература для учащихся:**

Лях В.И. Мой друг-физкультура: учебник для 1 – 4 кл. – М.: Просвещение, 2008: - 120с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2008

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – Москва: Физическая культура и спорт, 2000

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Феникс, 2004

**Литература для учителя:**

Лях В.И. Мой друг-физкультура: учебник для 1 – 4 кл. – М.: Просвещение, 2008: - 120с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2008

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – Москва: Физическая культура и спорт, 2000

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. - Ростов - на –Дону: Феникс, 2004

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименова­ние раздела программы | Тема урока | Кол-  во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1  2  3  4  5  6 | Легкая атлетика | Ходьба и бег | 6 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных ка­честв | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком­плекс 1 | 3.09 |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных ка­честв | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком­плекс 1 | 4.09 |  |
| 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 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 1 | 7.09 |  |
| 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 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 1 | 10.09 |  |
| Изучение  нового  материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (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. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 1 | 11.09 |  |
| Изучение  нового  материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (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. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 1 | 14.09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  8  9  10  11  12  13 |  | Прыжки | 5 | Изучение нового ма­териала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 1 | 17.09 |  |
| Изучение нового ма­териала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 1 | 18.09 |  |
| Изучение  нового  материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 1 | 21.09 |  |
| Изучение нового ма­териала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 1 | 24.09 |  |
| Изучение нового ма­териала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 1 | 25.09 |  |
| Бросок мало­го мяча | 5 | Изучение  нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления 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 | Ком­плекс 1 | 28.09 |  |
| Изучение нового ма­териала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления 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 | Ком­плекс 1 | 30.09 |  |
| 14 |  |  |  | Изучение нового ма­териала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления 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 | Ком­плекс 1 | 2.10 |  |
| 15 |  |  |  | Изучение  нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. 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 | Ком­плекс 1 | 5.10 |  |
| 16 |  |  |  | Изучение нового ма­териала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. 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 | Ком­плекс 1 | 7.10 |  |
| 17 | Кроссовая подготовка | Бег по пере­сеченной местности | 10 | Изучение  нового  материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до Г км | Текущий, фронтальный | Ком­плекс 1 | 9.10 |  |
| 18 |  |  |  | Изучение  нового  материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до Г км | Текущий | Ком­плекс 1 | 12.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 14.10 |  |
| 20 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 16.10 |  |
| 21 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 19.10 |  |
| 22 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 21.10 |  |
| 23 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 23.10 |  |
| 24 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 26.10 |  |
| 25  26 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Под­вижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 28.10 |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Под­вижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 1 | 30.10 |  |
| 27  28 | Гимнас­тика | Акробатика  Строевые  упражнения | 5 | Изучение  нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий,  фронтальный,  тестирование | Ком­плекс 2 |  |  |
| Изучение  нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

Начало формы

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Конец формы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29  30  31  32 |  |  |  | Комплекс­ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимна­стических снарядов | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координа­ционных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координа­ционных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Равновесие.  Строевые  упражнения | 6 | Изучение  нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 33  34  35 |  |  |  | Изучение  нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36  37 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее уста­новленным местам. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, ша­гом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с пред­метами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие ко­ординационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 38  39  40  41 |  | Опорный  прыжок,  лазание | 7 | Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. 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 |  |  |
| Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Лазание по гимнастической стенке и кана­ту. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Лазание по гимнастической стенке и кана­ту. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 42  43 |  |  |  |  | иголочка». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
| Комплекс­ный | Лазание по гимнастической стенке и кана­ту. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтяги­вание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие си­ловых способностей | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Лазание по гимнастической стенке и кана­ту. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтяги­вание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 |  |  |  | Комплекс­ный | Лазание по гимнастической стенке и кана­ту. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтяги­вание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. 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 |  |  |
| 45  46  47  48  49  50  51  52  53  54 | Подвиж­ные игры |  | 12 | Изучение  нового  материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55  56 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 57  58  59  60  61  62 | Подвиж­ные игры на основе баскетбола |  | 16 | Изучение  нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Раз­витие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Раз­витие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Раз­витие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - пой­май». Развитие координационных способ­ностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - пой­май». Развитие координационных способ­ностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - пой­май». Развитие координационных способ­ностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63  64 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай — пой­май». Развитие координационных способ­ностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координаци­онных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 65  66  67  68  69  70 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координаци­онных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координаци­онных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координаци­онных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эста­феты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эста­феты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эста­феты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71  72 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эста­феты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координа­ционных способностей | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 73  74  75  76  77  78  79  80 | Кроссовая подготовка | Бег по пере­сеченной местности | 9 | Комплекс­ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Под­вижная игра «Третий лишний». ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие дистанция | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 81 |  |  |  | Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Разви­тие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82  83  84  85 | Легкая атлетика | Ходьба и бег | 8 | Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать пра­вила ТБ на уроках легкой атле­тики | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать пра­вила ТБ на уроках легкой атле­тики | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать пра­вила ТБ на уроках легкой атле­тики | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать пра­вила ТБ на уроках легкой атле­тики | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 86  87  88  89 |  |  |  | Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эс­тафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать по­нятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эс­тафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать по­нятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эс­тафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать по­нятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эс­тафеты. Развитие скоростных способно­стей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать по­нятие короткая дистанция | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 90  91  92 |  | Прыжки | 4 | Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 93 |  |  |  | Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 94  95  96  97 |  | Прыжки | 4 | Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплекс­ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с от­талкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Во­робьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 98 |  |  |  | Комплекс­ный | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». 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 |  |  |
| 99 |  |  |  | Комплекс­ный | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на даль­ность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». 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 |  |  |