

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион, спортивные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, сельские школы).

Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования – ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования – формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных жизненно важных качеств – гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисного учебного плана на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4-м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты

- характеризовать явления, действия и поступки. Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать этические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснить правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3-5,9	6,6- 6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание курса

Базовая часть – 71 часов

Легкоатлетические упражнения (23 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Подвижные игры (36 ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть – 31 ч

Подвижные игры с элементами баскетбола (21 ч)

Кроссовая подготовка (10 ч)

Тематическое планирование

Раздел программы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
------------------	------------	------------------------------------

		обучающихся
Лёгкая атлетика (23ч)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. Разновидности ходьбы и бега. Бег на скорость 30, 60 м. Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность.	Проводить инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Познакомить с разновидностями ходьбы: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, с преодолением 3-4 препятствий. Развивать координационные способности. Ходить по разметкам, с преодолением препятствий. Бегать с ускорением 40 м. разучить игры «Пятнашки», «Невод» ОРУ, челночный бег. Развивать скоростные способности. Разучить комплексы упражнений на развитие физических качеств. Метать теннисный мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросать в цель с расстояния 4–5 метров.
Кроссовая подготовка (21ч)	Равномерный бег 5 мин., 6 мин, 7 мин, 8 мин, 9 мин, 10 мин. Кросс 1 км по пересеченной местности.	Отрабатывать равномерный бег 5 мин., 6 мин, 7 мин, 8 мин, 9 мин, 10 мин. Чередовать бег и ходьбу (80 м бег, 100 м ходьба) Разучить игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы». Развивать выносливость, разучить комплексы упражнений на развитие выносливости. Провести кросс 1 км по пересеченной местности.
Гимнастика (12)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках. Висы и упоры (оценка техники). Прыжки через скакалку	Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Разучить ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. Научить кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.
Подвижные игры (25)	Техника безопасности на занятиях Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. Игры: «Белые	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Разучить игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», Пятнашки», «Прыжки по

	медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Развивать скоростно-силовые способности. Провести эстафеты с обручами. Развивать скоростно-силовых качеств.
Подвижные игры на основе баскетбола (21)	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка», «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница», «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...», Собери друзей», «Третий лишний».	Разучить ОРУ, игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка». Проводить эстафеты. Развивать внимание в процессе игровой деятельности. Развивать скоростно-силовые способности, ловкость и точность движения. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, развивать быстроту реакции и ориентировку, воспитывать чувство коллективизма.
Итого: 102 часа		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Печатные средства обучения:

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

№ урока	Дата проведения	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля
						уметь	знать	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.		1 четверть Легкая атлетика (11 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Фронтальный опрос
2			Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	текущий
3			Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
4			Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	текущий
5			Бег на скорость 30, 60 м.	учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	

6	-		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Знать технику выполнения прыжка	текущий
7			Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
8			Прыжок в длину способом согнув ноги.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
9			Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
10			Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
11			Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
12		Кроссовая подготовка (11 часов)	Равномерный бег 5 мин	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Уметь бегать в равномерном темпе	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий

					Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
13			Равномерный бег 6 минут	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	
14			Равномерный бег 6 мин	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
15			Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
16			Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
17			Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
18			Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий

19			Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
20			Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
21			Равномерный бег 10 мин	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
22			Кросс 1 км по пересеченной местности.	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Без учета времени
23		Гимнастика (5 часов)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	фронтальный опрос
24			Техника акробатических упражнений.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
25			Техника акробатических упражнений.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий

					самостоятельно.			
26			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений
27			Ходьба по бревну на носках.	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений	текущий
28		II четверть Гимнастика (7 ч)	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
29			Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	текущий
30			Висы и упоры (оценка техники).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	Оценка техники выполнения висов и упоров.

					Развитие силовых способностей.			
31			Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	Подтягивание в висе (на результат).
32			Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли и зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
33			Прыжки через скакалку	комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку		текущий
34			Прыжки через скакалку	Учетный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли и зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	предварительный

35		Подвижные игры (14ч)	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	текущий
36			Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
37			Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
38			Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
39			Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
40			Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
41			Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

42			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
43			Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
44			Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
45			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
46			Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
47			Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
48			Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

49		III четверть Подвижные игры (11 ч)	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
50			Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
51			Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	комплексный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
52			Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
53			Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
54			Игры: «Пустое место», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

55			Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
56			Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
57			Игры: «По местам», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
58			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
59			Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
60		Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

61			Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
62			Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
63			Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
64			Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
65			Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
66			Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Знать правила подвижных игр	текущий

					способностей	процессе подвижных игр		
67			Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	текущий
68			Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
69			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
70			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	текущий
71			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Знать правила подвижных игр	текущий

72			Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
73			Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
74			Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
75			Игра «Перестрелка». Эстафета.	комплексный	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
76			Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
77			Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
78			Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий

79		IVчетверть Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)	Мини-баскетбол.	комплекс ный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
80			Мини-баскетбол.		ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий
81		Кроссовая подготовка (10ч)	Бег по пересеченной местности	комплекс ный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
82			Бег по пересеченной местности	комплекс ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
83			Равномерный бег 6 мин.	комплекс ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
84			Равномерный бег 7 мин.	комплекс ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
85			Равномерный бег 8 мин.	комплекс ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий

86			Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
87			Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
88			Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
89			Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
90			Кросс 1 км	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
91		Легкая атлетика (12 ч)	Виды ходьбы и бега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий

92			Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
93			Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Текущий
94			Спринтерский бег	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
95			Бег на результат 30, 60 м	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	предварительный
96			Техника прыжков	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
97			Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий

					скоростных и координационных способностей.			
98			Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
99			Прыжок в длину с места.	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
100			Метание мяча на дальность	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
101			Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
102			Метание мяча на дальность	учетный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	предварительный

