**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хунагова А.Ю.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 4 классе**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

**а.Джамбечий**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Урок физической культуры в 4 классе – основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют, практически главное значение в укреплении здоровья детей. Уроки решают задачи по улучшению и исправлению осанки, содействуют гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивают координационные способности, формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным играм, воспитываю дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам, смелость и решительность. Кроме того, выпускники начальной школы принимают участие в городских «Президентских состязаниях», которые являются одной из форм контроля уровня физической подготовленности учащихся.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре: Начальные классы А.П. Матвеева, М.В. Малыхиной.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. 2 часа в неделю (78 часов в год) отданы на Базовую часть программы, а именно: Основы знаний по физкультуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка. 1 час в неделю (24 часа в год) отданы на развитие основных физических качеств, на основе подвижных игр и упражнений из отдельных видов спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол и т.д.

В 4 классесогласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комп­лексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

* Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

# Обучающиесяполучатвозможностьнаучиться:

* + ставитьсобственныецелиизадачипоразвитиюфизических качеств;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленнойзадачейиусловиями еёреализации;
  + осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физическихупражненийи вспортивныхиграх;
  + соотноситьсвоирезультатыспоказателямифизическойнагрузки;
  + определятьнаиболееэффективныеспособыдостижениярезультата;
  + самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,утренняязарядка,оздоровительныемероприятия,подвижныеигрыит.д.);
  + выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красотутелосложенияи осанки;
  + организовыватьподвижныеигрывовремяпрогулок.

# Познавательные

**Обучающиесянаучатся:**

* + осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочныематериалы;
  + сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийскихигр;
  + устанавливатьзависимостьчастотысердечныхсокращенийотфизическойнагрузки;
  + устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитаниемхарактерачеловека. Учащиеся получатвозможностьнаучиться:
  + находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительнуюпознавательнуюлитературусправочного характера;
  + устанавливатьиобъяснятьсвязьмеждуфизическойкультуройиздоровьемчеловека,развитиемчеловека;
  + сравнивать,классифицировать видыходьбыибега,видыспорта;
  + соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств игруппировать их;
  + устанавливатьсвязьмеждуизменениямивсердечной,дыхательной,мышечнойсистемахорганизмаи физической нагрузкой.

# Коммуникативные

**Обучающиесянаучатся:**

* + рассказыватьобисториизарожденияфизическойкультурынатерриторииДревнейРуси;
  + выражатьсобственноеэмоциональноеотношениекразнымвидамспорта;
  + задаватьвопросыуточняющегохарактераповыполнениюфизических упражнений;
  + понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получат возможностьнаучиться:
  + участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси,одостиженияхроссийскихспортсменов наОлимпийскихиграх;
  + высказыватьсобственноемнениеозначениифизическойкультурыдляздоровьячеловека,дляличного здоровья;
  + задаватьвопросыуточняющегохарактерапоорганизацииигр;
  + координироватьвзаимодействиеспартнёрамивигре;

договариватьсяиприходитькобщемурешению

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знанияофизическойкультуре**

**Физическаякультура.**Физическаякультуракаксистемаразнообразныхформзанятийфизическимиупражнениямипо укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,ползание,ходьбакакжизненноважныеспособыпередвижениячеловека.

Правилапредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями:организациямест занятий, подбородежды, обуви и инвентаря.

**Изисториифизическойкультуры.**Историяразвитияфизическойкультурыипервыхсоревнований.Особенностифизическойкультурыразныхнародов.Еёсвязьсприродными,географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры струдовойи военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие иразвитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физическихкачеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости иравновесия.

Физическаянагрузкаи еёвлияниенаповышениечастотысердечныхсокращений.

# Способыфизкультурнойдеятельности

**Самостоятельныезанятия.**Составлениережимадня.Выполнениепростейшихзакаливающихпроцедур,комплексовупражненийдляформированияправильнойосанкииразвитиямышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий врежимедня(утренняязарядка,физкультминутки).

**Самостоятельныенаблюдениязафизическимразвитиемифизическойподготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерениечастотысердечныхсокращенийвовремявыполненияфизическихупражнений.

**Самостоятельныеигрыиразвлечения.**Организацияипроведениеподвижныхигр(наспортивныхплощадках и вспортивныхзалах).

# Физическоесовершенствование

**Физкультурно­оздоровительнаядеятельность.**Комплексыфизическихупражненийдляутреннейзарядки,физкульт­минуток,занятийпопрофилактикеикоррекциинарушенийосанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексыдыхательныхупражнений.Гимнастикадляглаз.**Спортивно­оздоровительнаядеятельность.**

**Гимнастикасосновамиакробатики.**Организующиекомандыиприёмы.Строевыедействиявшеренгеиколонне; выполнениестроевыхкоманд.

Акробатическиеупражнения.Упоры;седы;упражнениявгруппировке;перекаты;стойканалопатках;кувырки вперёд иназад;гимнастический мост.

Акробатическиекомбинации.Например:1)мостизположениялёжанаспине,опуститьсявисходноеположение,переворотвположениелёжанаживоте,прыжоксопоройнарукивупор

присев; 2)кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырокназаддоупоранаколеняхсопоройнаруки,прыжкомпереходвупорприсев,кувыроквперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через виссзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорныйпрыжок: сразбегачерезгимнастическогокозла.

Гимнастическиеупражнения прикладного характера.Прыжкисо скакалкой.Передвижениепо гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,передвижениепонаклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкаяатлетика.**Беговыеупражнения:свысокимподниманиембедра,прыжкамиисускорением,сизменяющимсянаправлениемдвижения,изразныхисходныхположений;челночныйбег;высокийстарт с последующимускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину ивысоту;спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание:малогомяча ввертикальнуюцельинадальность.

**Кроссовая подготовка.**Передвижения, бег на пересеченной местности.

**Бег.**Подводящиеупражнения:упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровыезаданиясиспользованиемстроевыхупражнений,упражненийнавнимание,силу,ловкостьикоординацию.

Наматериалелёгкойатлетики:прыжки,бег,метанияиброски;упражнениянакоординацию,выносливость и быстроту.

Наматериалекроссовойподготовки:эстафетывпередвиженииналыжах,упражнениянавыносливость и координацию.

Наматериалеспортивныхигр:

Футбол:ударпонеподвижномуикатящемусямячу;остановкамяча;ведениемяча;подвижныеигрынаматериалефутбола.

Баскетбол:специальныепередвижениябезмяча;ведениемяча;броскимячавкорзину;подвижныеигрынаматериалебаскетбола.

Волейбол:подбрасываниемяча;подачамяча;приёмипередачамяча;подвижныеигрынаматериалеволейбола.Подвижныеигрыразных народов.

# Общеразвивающиеупражнения

**Наматериалегимнастикисосновамиакробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубокихвыпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, вседах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокиевзмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и припередвижениях;комплексыупражнений,включающиевсебямаксимальноесгибаниеипрогибаниетуловища(встойкахиседах);индивидуальныекомплексыпоразвитиюгибкости.

Развитиекоординации:произвольноепреодолениепростыхпрепятствий;передвижениесрезко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастическойскамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами иприседаниями;воспроизведениезаданнойигровойпозы;игрынапереключениевнимания,нарасслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малымипредметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими ипоследовательнымидвижениямирукамииногами;равновесиетипа«ласточка»наширокойопорес фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев теланадругие;упражнениянарасслаблениеотдельныхмышечныхгрупп;передвижениешагом,бегом,прыжкамивразныхнаправленияхпонамеченнымориентирамипо сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; видыстилизованнойходьбыподмузыку;комплексыкорригирующихупражненийнаконтроль

ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечногокорсета.

Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменой опоры на руки иноги,налокальноеразвитиемышцтуловищасиспользованиемвесателаидополнительныхотягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексыупражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимсяотягощением;лазаньесдополнительнымотягощениемнапоясе(погимнастическойстенкеинаклоннойгимнастическойскамейкевупоренаколеняхивупореприсев);перелезаниеиперепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжиманиелёжа с опорой на гимнастическуюскамейку;прыжковыеупражнения с предметом в руках(спродвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотамивправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастическиймостик;переноскапартнёравпарах.

# Наматериалелёгкойатлетики

Развитиекоординации:бегсизменяющимсянаправлениемпоограниченнойопоре;пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте наоднойногеи двухногахпоочерёдно.

Развитиебыстроты:повторноевыполнениебеговыхупражненийсмаксимальнойскоростьюсвысокогостарта,изразныхисходныхположений;челночныйбег;бегсгоркивмаксимальномтемпе;ускорениеизразныхисходныхположений;броскив стенкуиловлятеннисногомячавмаксимальномтемпе,изразныхисходныхположений,споворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийсясходьбой,сбегомврежимебольшойинтенсивности,сускорениями;повторныйбегсмаксимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерваломотдыха);бегнадистанциюдо 400м; равномерный6-минутный бег.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Теникабезо-пасности на уроках физи-ческой куль-туры. Ходьба. | **1** |
| **2** | Ходьба и бег. Строевая под-готовка. | **1** |
| **3** | Бег на ско-рость30 м. | **1** |
| **4** | Прыжки в дли-ну с разбега. | **1** |
| **5** | Прыжки с места. | **1** |
| **6** | Прыжки. | **1** |
| **7** | Метание мало-го мяча на дальность. | **1** |
| **8** | Метание тен. мяча на даль-ность | **1** |
| **9** | Бросок набив-ного мяча. | **1** |
| **10** | Кроссовая под-готовка.Бег по пересеченной местности. | **1** |
| **11** | Бег и ходьба. | **1** |
| **12** | Легкая атлети-ка: кросс. | **1** |
| **13-14** | Бег на корот-кие дистанции. | **2** |
| **15** | Техника низко-го старта. | **1** |
| **16** | Высокий старт. Бег с ускоре-нием. | **1** |
| **17** | Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| **18** | Равномерный бег 6 мин. | **1** |
| **19** | Равномерный бег 7 мин. | **1** |
| **20** | Равномерный бег 8 мин. | **1** |
| **21** | Кувырок на-зад; кувырок вперед. | **1** |
| **22** | Стойка на ло-патках. | **1** |
| **23** | Мост с по-мощью и са-мостоятельно | **1** |
| **24** | Подтягивание в висе. | **1** |
| **25** | Акробатикая комбинация. | **1** |
| **26** | Акробатикая комбинация. | **1** |
| **27** | Строевые упражнения | **1** |
| **28** | Упражнения в равновесии. | **1** |
| **29** | Упражнения на гимнасти-ческой стенке. | **1** |
| **30** | Упражнения на гимнасти-ческой стенке. | **1** |
| **31** | Эстафеты. | **1** |
| **32-33** | Опорные прыжки на горку.Элементы на-родных танцев. | **2** |
| **33** | Упражнения на осанку. | **1** |
| **34**  **35**  **36-37** | Элементы народных танцев  Упражнение на осанку  Лазание по канату | **1**  **2**  **1** |
| **38-39** | Подвижные игры общего характера. | **2** |
| **40-41** | П. игры-эстафеты соревновательного характера. | **2** |
| **42-45** | Подвижные игры. | **4** |
| **46-47** | П.игры прыжками. | **2** |
| **48** | Обучение техникам передвижения. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **49-50** | Учет навыков спуска. | **2** |
| **51-52** | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью | **2** |
| **53** | Попеременный двухшажный ход | **1** |
| **54** | Одновременный двухшажный ход | **1** |
| **55** | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. | **1** |
| **56** | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. | **1** |
| **57-58** | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». | **2** |
| **59-60** | Совершенствовать техники. | **2** |
| **61-62** | Развитие выносливости - ходьба по пересеченной местности. | **2** |
| **63-64** | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом. | **2** |
| **65** | Совершенствовать техники передвижения | **1** |
| **66** | Попеременное отталкивание правой и левой ногой | **1** |
| **67-69** | Развитие выносливости | **3** |
| **70-71** | Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу. | **2** |
| **72** | Бросок в кольцо. | **1** |
| **73** | Ловля и передача мяч в квадрате. | **2** |
| **74** | Подвижные игры на основе баскетбола | **1** |
| **75** | Передача мяча в движении. | **1** |
| **76** | Баскетбол: проход к щиту. | **1** |
| **77** | Баскетбол: остановка в два шага. | **1** |
| **78** | Баскетбол: «выбор места». | **1** |
| **79-80** | Игра в мини-баскетбол. | **2** |
| **81** | Чередование бега и ходьбы | **1** |
| **82-83** | Равномерный бег 5 мин. | **2** |
| **84** | Равномерный бег 6 мин. | **1** |
| **85** | Равномерный бег 7 мин. | **1** |
| **86-87** | Равномерный бег 8 мин. | **2** |
| **88** | Старты с различных положений | **1** |
| **89-90** | Бег по пересеченной местности. | **2** |
| **91** | Кросс 1 км. | **1** |
| **92-93** | Бег и ходьба. | **2** |
| **94** | Бег на скорость 30 м. | **1** |
| **95** | Бег на результат 60 м. | **1** |
| **96** | Прыжок в длину с места. | **1** |
| **97** | Прыжок в длину способом согнув ноги. | **1** |
| **98** | Прыжок в длину с разбега. | **1** |
| **99** | Метание тен. мяча на дальность. | **1** |
| **100** | Бросок набивного мяча. | **1** |
| **101-102** | Бросок мяча в горизонтальную цель. | **1** |
| **103** | Метание тен. мяча на дальность. | **1** |
| **104** | Бросок набивного мяча. | **1** |
| **105** | Бросок мяча в горизонтальную цель | **1** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименования раздела программы** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | | **Вид контроля** | | | | **Д/з** | | | **Дата проведения** | | | |
|  | |  | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | | Легкая  атлетика (9 ч) | Теника безо-пасности на уроках физи-ческой куль-туры. Ходьба.  Ходьба и бег. Строевая под-готовка.  Бег на ско-рость30 м. | | 1 ч  1 ч.  1 ч. | | | Вводный | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | | |  | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Комплексный | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | | |  | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Учетный | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м. | | | зачёт | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Прыжки в дли-ну с разбега.  Прыжки с места.  Прыжки. | | 1 ч.  1 ч.  1 ч. | | | Комплексный | | Прыжки в дину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | | |  | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Учетный | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | | |  | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Метание мало-го мяча на дальность. Метание тен. мяча на даль-ность. Бросок набив-ного мяча. | | 1ч.  1 ч.  1 ч. | | | Учетный | | 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. | | |  | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| Комплексный | | 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. | | | Метание в цель. из 5 попыток 3 попасть | | | | компл. 1 | | |  | |  | |
| 10  11  12  13-14  15  16  17  18  19  20 | | Кроссовая подготовка (11 ч) | Кроссовая под-готовка.Бег по пересеченной местности.  Бег и ходьба.  Легкая атлети-ка: кросс.  Бег на корот-кие дистанции.  Техника низко-го старта.  Высокий старт. Бег с ускоре-нием.  Равномерный бег 5 мин.  Равномерный бег 6 мин.  Равномерный бег 7 мин.  Равномерный бег 8 мин. | | 1 ч  1 ч  1 ч  2 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч | | Комплексный | | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие  выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | |  | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| Учетный | | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | зачёт. | | | | | компл. 1 | |  | |  | |
| 21  22  23  24  25-26  27  28  29-30  31 | | Гимнастика (17 ч) | Кувырок на-зад; кувырок вперед. Стойка на ло-патках.  Мост с по-мощью и са-мостоятельно.  Подтягивание в висе.  Акробатикая комбинация.  Строевые упражнения.  Упражнения в равновесии.  Упражнения на гимнасти-ческой стенке. | | 1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  2 ч  1 ч  1 ч  2 ч | Комплексный | | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | | | | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей  Игра « Что изменилось» | | | | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей  Игра    « Что изменилось» | | | | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Учетный | | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей  Игра    « Что изменилось» | | | | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Выполнить комбинацию из разученных элементов | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Эстафеты. | | 1 ч | Комплексный | | | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | | | | Уметь выполнять висы и упоры |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | | | | Уметь выполнять висы и упоры |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | | | | Уметь выполнять висы и упоры |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Учетный | | | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | | | | Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе | м.5-3-1 д12-8-2 Оценка техники выполнения висов | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| 32-33  34  35  36-37 | |  | Опорные прыжки на горку.  Элементы на-родных танцев.  Упражнения на осанку.  Лазание по канату | | 2 ч  1 ч  1 ч  2 ч | Комплексный | | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| Учетный | | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. | Оценка техники лазанья по канату | | | | | компл. 2 | | |  |  | | |
| 38-39  40-41  42-45  46-47 | | Подвижные игры (10 ч) | Подвижные игры общего характера.  П. игры-эста-фетысоревно-вательного ха-рактера.  Подвижные игры  П.игрыпрыж-ками. | | 2 ч  2 ч  4 ч  2 ч | Комплексный | | | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | | | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | |  | | | компл. 3 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | | | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | |  | | | компл. 3 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | |  | | | компл. 3 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | |  | | | компл. 3 | | |  |  | | |
| Комплексный | | | ОРУ «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | Игры-эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость | | | компл. 3 | | |  |  | | |
| 48  49-50  51-52  53  54  55  56 | | Кроссовая подготовка. (22 ч) | Обучение тех-никам пере-движения Ин-структаж по ТБ. (1 ч) | |  | Комплексный | | | Вводный. Ознакомить техникам передвижения. Провести эстафету (дистанция 30-40 м). | | | | | Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Учет навыков спуска со скло-на. (2 ч)  Переодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. (2 ч | | Учетный | | | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге | | | | | Уметь проходить дистанцию 1,5 км со средней скоростью. Уметь выполнять строевые упражнения | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Попеременный двухшажныйход  (1 ч) | | Комплексный | | | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка». Провести игру «Не задень!». | | | | | Знать попеременный двухшажный ход | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Одновремен-ныйдвухшаж-ный ход. (1 ч) | | Комплексный | | | Повторить кратко требования к одежде при занятиях, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения, игра «Не задень» | | | | | Знать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе, познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Совершенствование техники попеременного и одновремен-ногодвухшаж-ного хода. (1 ч)  . | | Комплексный | | | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений (п/и «Шире шаг», поворот переступанием продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка» . | | | | | Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода. | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Совершенствование техники попеременного и одновремен-ногодвухшаж-ного хода. (1 ч) | | Комплексный | | | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой | | | | | Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода. | | |  | | |  | | |  |  | | |
| Техника подъ-ема «полуелоч-кой» и «лесен-кой». (2ч ) | | Комплексный | | | Закрепить технику передвижения  Пройти дистанцию 2 км. | | | | | Уметь делать повороты переступанием в движении; совершен-ствовать технику | | |  | | |  | | |  |  | | |
| 57-60  61-62  63-64  65-69 |  | | | Совершенствовать техники. (2 ч) |  | Комплексный | | | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года | | Знать технику пере-движения скользящим шагом, по-переменнымдвухшаж-ным ходом без палок). | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Отталкивание и скольжение. (2 ч) | Учетный | | | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). | | скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Развитие вы-носливости - ходьба по пересе-ченной мест-ности. (2 ч) | Комплексный | | | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений Провести учет техники скольжения без палок | | Знать технику передви-жения. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Повороты. (1 ч) | Комплексный | | | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени , выполнить игровые упражнения на внимание. | | развивать выносливость | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Соревнования на дистанции 1 км с раз-дельным стартом. (1 ч) | Учетный | | |  | | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. Уметь | | | | | | | зачёт | |  | | |  |  | |
| Совершенствовать техники передвижения(1 ч) | Комплексный | | | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период; выполнить игровые упражнения на внимание. | | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Поперемен-ноеотталки-вание правой и левой ногой. (1 ч) | Учетный | | | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику | | Скольжение ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| Развитие выносливости. (5 ч) | Комплексный | | | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений | | Знать технику. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| 70-71  72  73  74  75  76  77-80 | Баскетбол. (11 ч) | | | Баскетбол. Ловля и пере-дача мяч в кругу.  Бросок в кольцо.  Ловля и пере-дача мяч в квадрате.  Подвижные игры на осно-ве баскетбола.  Передача мяча в движении.  Баскетбол: проход к щи-ту.  Баскетбол: ос-тановка в два шага.  Баскетбол: «выбор места».  Игра в мини-баскетбол. | 2 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  2 ч | Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч 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. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 3 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч 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. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 3 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 3 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 3 | | |  |  | |
| Совершенствования | | | ОРУ. Ловля и передача мяч 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. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 4 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч 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. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 4 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 4 | | |  |  | |
| Комплексный | | | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | | | | | | |  | | компл. 4 | | |  |  | |
| 81  82-83  84  85-91 | | Кроссовая подготовка (11 ч) | | Чередование бега и ходьбы.  Равномерный бег 5 мин.  Равномерный бег 6 мин.  Равномерный бег 7 мин.  Равномерный бег 8 мин.  Старты с раз-личных поло-жений  Бег по пересе-ченной мест-ности. Кросс 1 км. | 1 ч  2 ч  1 ч  1 ч  2 ч  1 ч  2 ч  1 ч | Комплексный | | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие  выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Учетный | | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Учетный | | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | | | | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | | | Уметь  бегать в рав-номерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бег. | | | зачёт. | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| 92-93  94  95  96  97  98  99-102 | | Легкая атлетика  (11 ч) | | Бег и ходьба.  Бег на ско-рость30 м.  Бег на резуль-тат 60 м. | 2 ч  1 ч  1 ч | Комплексный | | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | | | | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | | | | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м. | | | 30м М 5.0-5.5-6.0Д.5.2-5.7-6.0 60 м  10.0 д 10.5зачёт | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину спосо-бом согнув ноги.  Прыжок в длину с раз-бега. | 1 ч  1 ч  1 ч | Комплексный | | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | | | | | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | | | зачёт | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Метание тен. мяча на даль-ность.  Бросок набивного мяча.  Бросок мяча в горизонталь-ную цель.  Игра в «Баскетбол» | 1 ч  1 ч  2 ч | 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. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | 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. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| Комплексный | | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | | |  | | | | компл. 4 | |  | |  | |
| 103 | |  | | Метание тен. мяча на даль-ность. | 1 ч | 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. | | |  | | | |  | |  | |  | |
| 104 | |  | | Бросок набивного мяча. | 1 ч | 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. | | |  | | | |  | |  | |  | |
| 105 | |  | | Бросок мяча в горизонталь-ную цель | 1 ч | Комплексный | | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | | |  | | | |  | |  | |  | |