

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «20» августа 2019 г.

Руководитель  Дудина С.С.
Подпись Расшифровка подписи

Утверждено 
Директор школы
«28» августа 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре для 4 «а,б,в,г» классов
2019 – 2020 у. г.

Учитель Хапилина Ирина Анатольевна



 **Федеральный
Государственный
Образовательный**
СТАНДАРТ

п. Первомайский – 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами, требованиями основной образовательной программы НОО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой курса «Физическая культура» под редакцией программы УМК «Начальная школа XXI» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова.

Общая характеристика

Обучение физической культуре в начальной школе является развитие двигательной системы человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова (физическая культура – автор / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров), предусматривающей 102 часа .

Содержание курса 102 часа (3 ч в неделю)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 20 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок к назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами

перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 22 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 22 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 38 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

С элементами баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

С элементами волейбола: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Основные требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Прыжки в длину с места						

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Контрольные уроки

№ урока	Тема контрольного урока	план	факт
4	Бег на 30 м		
5	Бег на 60 м		
25	Кросс 1000 м		
10	Метание в цель		
11	Метание на дальность		
31	Акробатические комбинации		
37	Висы		
42	Опорный прыжок		
43	Лазание по канату		
91	Кросс 1000 м		
95	Бег на 30 м,60 м		
101	Метание в цель и на дальность		

Система оценки планируемых результатов.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Характеристика деятельности	Требования к уровню	Диагностический	План	Факт
--------------	-------------------	---------------	------------------------------------	----------------------------	------------------------	-------------	-------------

		часо в	учащихся	подготовки обучающихся	инструментари й оценки достижений учащихся		
Лёгкая атлетика (11 ч)							
<i>Ходьба и бег (5 ч)</i>							
1/1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	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 технике безопасности.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2/2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	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.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3/3	Бег на скорость 30 метров	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при	Текущий		

			Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
4/4	Бег на результат 30 метров	1	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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: М: 5,0-5,5-6,0 с; Д: 5,2-5,7-6,0 с;		
5/5	Бег на результат 60 м	1	Бег на результат (30. 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	60 м: М:10.0 с; Д:10,5 с.		
<i>Прыжки (3 ч)</i>							
1/6	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. 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; правильно приземляться.	Текущий		
2/7	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий		

3/8	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди. Орехи». Развитие скоростно – силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий		
<i>Метание (3 ч)</i>							
1/9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий		
2/10	Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метра	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (<i>из пяти попыток – три попадания</i>)		
3/11	Бросок мяча на дальность	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (<i>из пяти попыток – три попадания</i>)		
Кроссовая подготовка (14ч)							
1/12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		

			выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.				
2/13	Равномерный бег (6 мин).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
3/14	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
4/15	Равномерный бег (7 мин).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
5/16	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
6/17	Равномерный бег (8 мин).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
7/18	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу	Текущий		

			щуки». Развитие выносливости.	с бегом.			
8/19	Равномерный бег (9 мин).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
9/20	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
10/21	Равномерный бег до 10 мин	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
11/22	Беговые эстафеты	1	Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров	Бегать на скорость, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
12/23	Встречные эстафеты	1	Способствовать развитию скоростных навыков.	Способствовать развитию скоростных навыков.			
13/24	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
14/25	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени		

Гимнастика (20ч)							
<i>Акробатика . Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)</i>							
1/26	Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
2/27	Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
3/28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
4/29	Мост (с помощью и самостоятельно).	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувыро к назад и перекат, стойка	Выполнять строевые команды;	Текущий		

			на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
5/30	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий		
6/31	Ходьба по бревну и на носках.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну и на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполнить комбинацию из разученных элементов		
<i>Висы (6 ч)</i>							
1/32	ОРУ с гимнастической палкой.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Выполнять висы и упоры.	Текущий		

			Развитие силовых качеств.				
2/33	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий		
3/34	ОРУ с обручами	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий		
4/35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий		
5/36	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
6/37	ОРУ с мячами. Игра «Три движения»	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов: М: 5-3-1 Д:12-8-2		

<i>Опорный прыжок, лазание по канату (8 ч)</i>							
1/38	Лазание по канату в три приёма.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Лазать и перелезть через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий		
2/39	Лазание, перелезание через препятствие	1	ОРУ в движении. Лазание, перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Лазать и перелезть через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий		
3/40	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезть через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий		
4/41	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезть через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий		
5/42	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веровочка под ногами»	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами».	Лазать и перелезть через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазания		

			Развитие скоростно – силовых качеств.				
6/43	Лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазания		
7/44	Опорный прыжок				Текущий		
8/45	Лазание по канату произвольным способом				Текущий		
Подвижные игры (14ч)							
1/46	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
2/47	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
3/48	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
4/49	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		

5/50	Эстафета «Веровочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
6/51	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
7/52	Эстафета «Веровочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
8/53	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
9/54	Игры «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
10/55	Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
11/56	Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузн	1	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
12/57	Игры «Вызов номеров»,	1	ОРУ. Игры «Вызов	Осуществлять	Текущий		

	«Кто дальше бросит», «Западня».		номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.			
13/58	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
14/59	Эстафеты с предметами.	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
1/60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
2/61	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. ОРУ.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		

				баскетбол.			
3/62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
4/63	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
5/64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
6/65	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий		

			способностей.	играть в мини-баскетбол.			
7/66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
8/67	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
9/68	Ловля и передача мяча в кругу.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
10/69	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий		

			способностей.	играть в мини-баскетбол.			
11/70	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
12/71	Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
13/72	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
14/73	Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини - баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий		

			способностей.	играть в мини-баскетбол.			
15/74	Ловля и передача мяча в кругу.	1	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.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
16/75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
17/76	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
18/77	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в	Текущий		

			мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
19/78	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	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.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
20/79	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
21/80	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
22/81	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение,	Текущий		

			действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
23/82	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
24/83	Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в подвижных играх; играть в мини-баскетбол	Текущий		

Кроссовая подготовка (8ч)							
<i>Бег по пересечённой местности (8 ч)</i>							
1/84	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		

2/85	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
3/86	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
4/87	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
5/88	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
6/89	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
7/90	Челночный бег	1	Челночный бег 3*10м,4*9м Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Бегать с ускорением, чередовать ходьбу и бег	Текущий		
8/91	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени		

Лёгкая атлетика (11ч)							
<i>Бег и ходьба (4 ч)</i>							
1/92	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2/93	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
3/94	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
4/95	Бег на результат (30, 60 м).	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
<i>Прыжки и бег (4ч)</i>							

1/96	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	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; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий		
2/97	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди. Орехи». Развитие скоростно – силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий		
3/98	Прыжок в длину с места.	1	Техника прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Закрепить технику прыжка, бегать с максимальной скоростью.	Текущий		
4/99	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Беседа.	Правильно выполнять технику прыжка, бегать с максимальной скоростью.	М:165-155-145 Д: 155-145-135		
<i>Метание мяча (3 ч)</i>							
1/100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры с мячом.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий		
2/101	Бросок мяча на дальность. Игры с мячом.	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди».	Метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель(из 5 попыток - три попадания)		

			Развитие скоростно-силовых способностей.				
3/102	Эстафеты с метанием мяча на дальность.	1	Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать мяч из различных положений на дальность.	Текущий		

Учебно-методическая литература

- 1) Программа. Физическая культура. 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. « Начальная школа 21 века.» М. «Вентана-Граф», 2013 г.-48 л.
- 2) «Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов Н.В. Полянская, С.С. Петров. М. изд. центр «Вентана-Граф» 2011 г.-112с.
- 3) Журнал «Физическая культура»

