

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения						
									10	11	12	13			
1	2	3	4	5	6	7	8	9							
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>														
	<b>1-5</b>	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1							
				Комплексный	Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ										
				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».				<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств										
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 1								
	<b>6-8</b>	Прыжки	3	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 1				
	<b>9-11</b>	Метание	3	Комплек- ный	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	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Ком- плекс 1				
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>											
	<b>12-22</b>	Бег по пересеченно й местности	11	Комплек- 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	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости							
				Комплек- ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1				
				Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1				
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>											
	<b>23-28</b>	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»							
				Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронталь- ный: выполне- ние комби- нации из разучен- ных эле- ментов	Ком- плекс 2				
					Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»							
<b>29-34</b>	Висы	6	Комплек- ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2					
			Комплек- ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				Текущий	Ком- плекс 2			
			Комплек- ный	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	Текущий	Ком- плекс 2					
			Комплек- ный	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	Текущий	Ком- плекс 2					
			Комплек- ный	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	Текущий	Ком- плекс 2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры, подтягивание в висячем положении	Оценка техники выполнения висов. Поднятие ног в висячем положении: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Комплекс 2				
<b>35-40</b>	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание 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	Комплекс 2				
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>											
<b>41-58</b>	Подвижные игры	18	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3				

**5**

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**

<b>59-82</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-	Текущий	Ком- плекс 3				

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
					Развитие координационных способностей	ных игр; играть в мини-баскетбол							
				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Развитие координационных способностей								
				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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					



1	2	3	4	5	6	7	8	9									
				Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3									
			Совершен- ствование ЗУН	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей													
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3									
			Совершен- ствование ЗУН	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей													
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>																
	<b>83-92</b>	Бег по пересеченно й местности	10	Комплек- 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	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4									
				Комплек- ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				Текущий	Ком- плекс 4							
				Комплек- ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости						Текущий	Ком- плекс 4					
				Комплек- ный													
				Комплек- ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости								Текущий	Ком- плекс 4			
				Комплек- ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости										Текущий	Ком- плекс 4	
	Комплек- ный																

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Равномерный бег 10 мин. 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	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Равномерный бег 10 мин. 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	Текущий	Комплекс 4				
				Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени.	Комплекс 4				
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>											
<b>93-96</b>	Бег и ходьба	4	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	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м							
			Учетный	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	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5—6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 4					
<b>97-99</b>	Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 4				
<b>100-102</b>	Метание	3	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	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)	Комплекс 4					