

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 142784, г.Москва, г.Московский, ул. Радужная, дом 5.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495) 978-55-65;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа №2065
Протокол №10т 26.08.2016

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет
ГБОУ Школа №2065

А.И.Иванов
протокол №4
30.06.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Школа №2065

Н.С.Файдюк

2016 г.



**Программа
по физической культуре
1-4 класс**

г. Москва
2016

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор

присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1

кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

Название плана	Физическая культура	
Параллель	1	
Предмет	Физическая культура	
Легкая атлетика		
	Ходьба и бег	
		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
	Прыжки	

		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
	Метание	
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
Подвижные игры		
	Подвижные игры, эстафеты	
		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

		ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Игры: «Удочка». Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
Гимнастика		
	Акробатика, строевые упражнения	
		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
	Равновесие. Строевые упражнения	
		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.

		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.
		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.
		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.
		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.
	Лазание	
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Эстафета. Развитие силовых способностей.
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.

		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Хитрая лиса». Развитие силовых способностей.
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Лиса и куры». Развитие силовых способностей.
Подвижные игры		
	Вариативная часть. Подвижные и спортивные игры	
		Инструктаж по ТБ.ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
		ОРУ. Подвижные игры «Выстрел в небо». «Вызов номеров».
		ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Компас».
		ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Охотники и утки».
		ОРУ. Игры: «Белые медведи». «Горячая картошка».
		ОРУ. Правила баскетбола. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Гонка мячей».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Передача мяча в колоннах».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в щит или в корзину. Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в щит или в корзину. Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Правила мини-футбола. Ведение, передача мяча. «Обгони мяч».
		ОРУ. Ведение и передача мяча. «Перестрелка».

		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Эстафета.
		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Игра в мини-футбол (мини-турнир)
		ОРУ. Правила пионербола. Передача, ловля мяча. «Передал - садись!».
		ОРУ. Перекидывания мяча через сетку. «Передал – садись!»
		ОРУ. Перекидывания мяча через сетку.
		ОРУ. Перекидывания мяча через сетку. «Передал – садись!»
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. «Выстрел в небо»
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. «Охотники и утки»
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
Легкая атлетика		
	Кроссовая подготовка	
		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин.), подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
		Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

		Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба-100 м.), подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба100 м.), подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба100 м.), подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба100 м.), подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба 100 м.), подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба 100 м.), подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба 100 м.), подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба 100 м.), подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба 100 м.), подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба100 м.), подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
		Равномерный бег (6 мин.), Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба100 м.), подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.

	Ходьба и бег	
		ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
		ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».
		ОРУ. Челночный бег. Бег (30,60 м), подвижная игра «Пятнашки».
		ОРУ. Бег (30 ,60 м). Подвижная игра «Октябрята».
	Прыжки	
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыгуны и скакуны».
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Прыгающие воробушки».
	Метание мяча	
		ОРУ. Метание малого мяча. «Попади в мяч».
		ОРУ. Метание малого мяча. «Кто дальше бросит».
		ОРУ. Метание малого мяча. «Зайцы в огороде».
Название плана	Физическая культура	
Параллель	2	
Предмет	Физическая культура	
Легкая атлетика		
	Ходьба и бег.	
		Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Пятнашки».
		Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.
		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Челночный бег. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных качеств.

		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.
		Прыжки с поворот на 180 градусов. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (до 40 см.). ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
		Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. На дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
		Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. На дальность с места и с разбега. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
		Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. На дальность с места и с разбега. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
Подвижные игры.		
	Подвижные игры, эстафеты	
		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Игры: «Прыгуны» и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посади картошку». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Основные правила баскетбола. Ведение, передача, ловля мяча. Бросок мяча

		в кольцо.
		ОРУ. Основные правила баскетбола. Ведение, передача, ловля мяча. Бросок мяча в кольцо.
		ОРУ. Ведение, передача, ловля мяча. Бросок мяча в кольцо.
		ОРУ. Ведение, передача, ловля мяча. Бросок мяча в кольцо.
		ОРУ.. Ведение, передача, ловля мяча. Бросок мяча в кольцо.
		ОРУ. Основные правила скочбола. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола.
		ОРУ. Основные правила скочбола. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола.
		ОРУ. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола. Построение, перемещение по площадке.
		ОРУ. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола. Построение, перемещение по площадке.
		ОРУ. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола. Построение, перемещение по площадке.
		ОРУ. Передача, ловля, бросок мяча отскоком от пола. Построение, перемещение по площадке.
		ОРУ. Турнир по скочболу.
Гимнастика		
	Акробатика, строевые упражнения	
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Основная стойка, упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону ОРУ. Игра «Запрещенное движение» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Основная стойка, упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону ОРУ. Игра «Запрещенное движение» . Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

		Размыкание и смыкание приставными шагами. Основная стойка, упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону ОРУ. Игра «Фигуры» . Развитие координационных способностей.
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комбинация из изученных элементов. ОРУ. Игра «Фигуры» . Развитие координационных способностей.
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комбинация из изученных элементов. ОРУ. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей
		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных, силовых способностей.

		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных, силовых способностей.
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ с мячами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Игра «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.
		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Игра «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через коня. Игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через коня. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через коня. Игра «Совушка». Развитие силовых способностей.
Лыжная подготовка		
	Лыжи	
		Инструктаж по ТБ. Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Упражнения против обморожения.

		Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Упражнения против обморожения.
		Передвижения с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.
		Упражнения против обморожения.
		Ступающий шаг. Скользящий шаг. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Ступающий шаг. Скользящий шаг. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Ступающий шаг. Скользящий шаг. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.

		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
Подвижные игры		
	Подвижные игры. Эстафеты	
		ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Охотники и утки».
		ОРУ. Игры: «Белые медведи». «Горячая картошка».
		ОРУ. Правила гандбола. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Попади в обруч».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Передача мяча в колоннах».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в цель. Игра «Мяч среднему». Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в цель. Игра «Мяч соседу». Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Правила мини-футбола. Ведение, передача мяча. «Обгони мяч».
		ОРУ. Ведение и передача мяча. «Перестрелка».
		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Эстафета.
		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Игра в мини-футбол (мини-турнир).
		ОРУ. Правила пионербола. Передача, ловля мяча. «Передал-садись!».
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Эстафета.
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Подача и бросок мяча через сетку.
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Подача и бросок мяча через сетку. «Передал – садись!»
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Турнир по пионерболу.
Легкая атлетика		
	Легкая атлетика. ОРУ.	

		ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Ходьба по разметке. Бег с ускорением (30 м.) Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
		ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Ходьба по разметке. Бег с ускорением (30 м.) Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
		ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Ходьба по разметке. Бег с ускорением (30,60 м.) Подвижная игра «Команда быстроногих» . Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
		ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Ходьба по разметке. Бег с ускорением (30,60 м.) Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных и координационных способностей.
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты.
		ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка». Эстафеты.
		ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Резиночка». Эстафеты..
		ОРУ. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. На дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
		ОРУ. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. На дальность с места и с разбега. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
		ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Скокбол».
Подвижные игры		
	Подвижные игры. Эстафеты.	
		ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
		ОРУ. Подвижные игры «Выстрел в небо». «Вызов номеров»

		ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Компас».
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
Название плана	Физическая культура	
Параллель	3	
Предмет	Физическая культура	
Легкая атлетика		
	Легкая атлетика . ОРУ	
		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Подвижная игра «Пустое место».
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Белые медведи». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Олимпийские игры: история возникновения.
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Белые медведи». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Олимпийские игры: история возникновения.
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.
		ОРУ. Бег на результат (30 м., 60 м.). Подвижная игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных качеств.
		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и в прыжках.

		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и в прыжках.
		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
		Правила соревнований в беге и в прыжках.
		ОРУ. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.
		ОРУ. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.
		ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Современная Олимпийское движение.
	Кроссовая подготовка	
		Бег (3 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
		Бег (3 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
		Бег (3 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.

		Бег (4 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
		Бег (4 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
		Бег (4 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
		Бег (5 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
		Бег (5 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
		Бег (5 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
		Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба – 70 м.). Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.
		Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба – 70 м.). Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.

		Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба – 70 м.). Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.
		Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба – 70 м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.
		Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба – 70 м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.
		Кросс (1 км.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
Гимнастика		
	Гимнастика. Координация	
		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Подвижная игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижная игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.
		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.

		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.
		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей

		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных, силовых способностей.
		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных, силовых способностей.
		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ с мячами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Игра «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.
		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Игра «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Опорный прыжок. Игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Опорный прыжок. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Опорный прыжок. Игра «Кто приходил?». Развитие силовых способностей.
		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Опорный прыжок. Игра «Совушка». Развитие силовых способностей.
Лыжная подготовка		

	Лыжи	
		Инструктаж по ТБ. Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Упражнения против обморожения.
		Передвижения с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.
		Упражнения против обморожения.
		Попеременный двухшажный ход. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Попеременный двухшажный ход. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Попеременный двухшажный ход. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Попеременный двухшажный ход. Носки и пятки лыж. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Разноименный вынос ноги и руки.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.
		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

		Повороты на лыжах переступанием: оборот, пол-оборота, кругом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
		Склон. Градус. Подъем. Спуск.
Подвижные игры		
	Подвижные игры. Эстафеты.	
		ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Охотники и утки».
		ОРУ. Игры: «Белые медведи». «Горячая картошка».
		ОРУ. Правила баскетбола. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Попади в обруч».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча. «Передача мяча в колоннах».
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в цель. Игра «Мяч среднему». Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Ведение, передача, ловля и броски мяча в цель. Игра «Мяч соседу». Эстафета с ведением мяча.
		ОРУ. Правила мини-футбола. Ведение, передача мяча. «Обгони мяч».
		ОРУ. Ведение и передача мяча. «Перестрелка».
		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Эстафета.
		ОРУ. Ведение и передача мяча, удар по воротам. Игра в мини-футбол (мини-турнир).
		ОРУ. Правила пионербола. Передача, ловля мяча. «Передал-садись!».
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Эстафета.
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Подача и бросок мяча через сетку.
		ОРУ. Передача, ловля мяча. Подача и бросок мяча через сетку. «Передал – садись!»
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.

		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Турнир по пионерболу.
Легкая атлетика		
	Легкая атлетика.ОРУ	
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Белые медведи». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Олимпийские игры: история возникновения.
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Белые медведи». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Олимпийские игры: история возникновения.
		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.
		ОРУ. Бег на результат (30 м., 60 м.). Подвижная игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных качеств.
		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и в прыжках.
		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и в прыжках.
		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
		ОРУ. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.

		ОРУ. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.
		ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Современное Олимпийское движение.
Подвижные игры		
	Подвижные игры. Эстафеты.	
		ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
		ОРУ. Подвижные игры «Выстрел в небо». «Вызов номеров»
		ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Компас».
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол. Эстафета.
		ОРУ. Учебная игра в пионербол.
Название плана	Физическая культура	
Параллель	4	
Предмет	Физическая культура	
Легкая атлетика		
	Ходьба и бег	
		Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Смена сторон».
		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных качеств
		Бег на скорость (30, 60 м). встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Кот и мыши». Олимпийские игры:

		история возникновения.
		Бег на скорость (30, 60 м). встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Кот и мыши». Олимпийские игры: история возникновения.
		Бег на результат (30,60 м). Подвижная игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.
	Прыжки	
		Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Игра «Прыжок за прыжком».
		Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.
	Метание	
		Метание теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры		
	Подвижные игры, баскетбол	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Основные правила баскетбола. Техника безопасности при игре в баскетбол. 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. 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. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей
		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячем». Развитие координационных способностей

		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячем». Развитие координационных способностей
		ОРУ. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Гимнастика		
	Акробатика, строевые упражнения	
		Инструктаж по ТБ.ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну на носках. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну на носках. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Мост. ОРУ. Игра «Точный поворот» Развитие координационных способностей.
		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Мост. ОРУ. Игра «Точный поворот» Развитие координационных способностей.

		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно», Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Мост. ОРУ. Игра «Быстро по местам» Развитие координационных способностей.
	Висы. Строевые упражнения	
		ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафета. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.
		ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафета. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.
		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимая ноги в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.
		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимая ноги в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.
		ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимая ноги в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей
		ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимая ноги в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.
	Опорный прыжок, лазание	
		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.

		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.
		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие координационных способностей.
		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие координационных способностей.
		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка		
	Лыжи	
		Инструктаж по ТБ. Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Переноска и одевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах.
		Передвижения с лыжами. Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу и колонну. Попеременный 2-шажный ход с палками.
		Носки и пятки лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки. Попеременный 2-шажный ход с палками.
		Носки и пятки лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки. Попеременный 2-шажный ход с палками.
		Дыхание при ходьбе на лыжах. Носки и пятки лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки. Попеременный 2-шажный ход с палками. Безшажный ход.
		Безшажный ход. Подвижные игры на воздухе «Куда укачишься за два шага». Развитие выносливости.
		Виды подъемов и спусков со склонов. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Развитие выносливости.

		Одношажный спуск. Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости.
		Одношажный спуск. Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости.
		Одношажный спуск. Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости. Подвижные игры на воздухе «Куда укачишься за два шага».
		Торможение « плугом» и «упором». Спуск в основной стойке. Спуск с прохождением ворот из лыжных палок. Подъем «лесенкой». Развитие быстроты.
		Торможение « плугом» и «упором». Спуск в основной стойке. Спуск с прохождением ворот из лыжных палок. Подъем «лесенкой». Подвижные игры на воздухе «Куда укачишься за два шага». Развитие быстроты.
		Основные способы передвижения человека. Передвижение на лыжах 500м. Развитие быстроты.
		Основные способы передвижения человека. Передвижение на лыжах 700м. Развитие выносливости. Подвижные игры на воздухе.
		Основные способы передвижения человека. Передвижение на лыжах 800м. Развитие скоростно-силовых навыков.
		Основные способы передвижения человека. Передвижение на лыжах 1000м. Развитие скоростно-силовых навыков.
		Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости. Подвижные игры на воздухе.
		Развитие выносливости. Подвижные игры на воздухе «Куда укачишься за два шага» . Значение и основные правила закаливания.
Подвижные игры		
	Гандбол.	
		Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных и спортивных игр. Основные правила гандбола.

		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.
	Пионербол.	
		Основные правила пионербола. Техника безопасности при игре в пионербол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафета с элементами пионербола.
		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Бросок одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Учебная игра в пионербол.
		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Бросок одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Учебная игра в пионербол.
		Ловля и передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча. ОРУ. Эстафета с элементами пионербола. Учебная игра в пионербол.

		Ловля и передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча. ОРУ. Эстафета с элементами пионербола. Учебная игра в пионербол.
		Ловля и передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игра в пионербол.
		ОРУ. Игра в пионербол.
		ОРУ. Игра в пионербол.
		ОРУ. Игра в пионербол.
		ОРУ. Игра в пионербол.
	Волейбол.	
		ОРУ. Основные правила волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.
		ОРУ. Поддача мяча снизу, сверху. П.И. «Пасовка волейболистов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Поддача мяча снизу, сверху. Эстафеты на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Поддача мяча снизу, сверху. П.И. «Летучий мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Поддача мяча снизу, сверху. Эстафеты на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей
		ОРУ. Поддача мяча снизу, сверху. П.И. «Пасовка волейболистов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
		ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. П.И. «Пасовка волейболистов».
		ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. П.И. «Летучий мяч».
		ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Приём мяча двумя руками снизу и над собой. Учебная игра в мини-волейбол.
		ОРУ. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Приём мяча двумя руками снизу и над собой. Учебная игра в мини-волейбол.
Легкая атлетика		
	Ходьба и бег	

		Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Подвижная игра «Смена сторон».
		Встречная эстафета. Бег с максимальным ускорением (30 м, 60 м.). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и их регулирование в процессе выполнения физических упражнений.
		Встречная эстафета. Бег с максимальным ускорением (30 м, 60 м.). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
		Встречная эстафета. Бег с максимальным ускорением (30 м, 60 м.). Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».
	Прыжки	
		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств.
		Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Игра «Прыжок за прыжком».
		Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Мини-соревнования по прыжкам в высоту.
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.
		ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.
	Метание мяча	
		Метание теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния в 4-5 м. Эстафета.
		Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

		Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Дальние броски».
		Метание набивного мяча. Подвижная игра Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
		Метание набивного мяча. Подвижная игра Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.