

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол № 1
31.08 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Дышаева
31.08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ № 104
Е.В. Лымарь
31.08 2018г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №104»
Ворошиловского района Волгограда

Рабочая программа
учебного курса (дисциплины)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 3 класса

Составитель рабочей программы: учитель Т.В. Лутовинова

2018-2019 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведени я	
					пла н	факт
1.	Ходьба и бег (5 ч) 1.Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на * скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2.	Ходьба и бег 2.Комплексный	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	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3.	Ходьба и бег 3.Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
4.	Ходьба и бег 4.Комплексный					
5.	Ходьба и бег 5.Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
6.	Прыжки (3 ч) 1.Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		

			скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
7.	Прыжки 2.Комплексный		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
8.	Прыжки 3.Комплексный		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
9.	Метание мяча (3 ч) 1.Комплексный		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
10.	Метание мяча 2.Комплексный		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11.	Метание мяча 3.Комплексный		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Окотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
12.	Бег по пересеченной местности (14 ч) 1.Комплексный		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега ~ и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -- 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

13.	Бег по пересеченной местности 2.Комплексный	Равномерный бег (6 Мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
14.	Бег по пересеченной местности 3.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
15.	Бег по пересеченной местности 4 Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
16.	Бег по пересеченной местности 5.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
17.	Бег по пересеченной местности 6.Комплексный					
18.	Бег по пересеченной местности 7.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
19.	Бег по пересеченной местности 8.Комплексный					
20.	Бег по пересеченной местности 9..Комплексный					
21	Бег по пересеченной местности 10.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
22	Бег по пересеченной местности 11.Комплексный					
23	Бег по пересеченной местности 12.Комплексный					
24	Бег по пересеченной местности 13.Комплексный					
25	Бег по пересеченной местности 14.Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени		
26	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч) 1.Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		

27	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 2.Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
28	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 3.Комплексный					
29	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 4.Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно), Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
30	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 5.Комплексный					
31	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6.Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов		
32.	Висы (6 ч) 1.Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий		
33	Висы 2.Комплексный					
34	Висы 3.Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий		
35	Висы 4.Комплексный					
36	Висы 5.Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

37	Висы 6.Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висячем положении	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2		
38.	Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) 1.Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
39	Опорный прыжок, лазание по канату 2.Комплексный					
40	Опорный прыжок, лазание по канату 3.Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
41	Опорный прыжок, лазание по канату 4.Комплексный	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
42	Опорный прыжок, лазание по канату 5.Комплексный	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
43	Опорный прыжок, лазание по канату 6.Комплексный				Оценка техники лазания по канату	
44.	Подвижные игры (18 н) 1.Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
45	Подвижные игры 2.Комплексный					
46	Подвижные игры 3.Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
47	Подвижные игры 4.Комплексный					

48	Подвижные игры 5.Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам» ,«Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
49	Подвижные игры 6.Комплексный	развитие скоростно-силовых качеств				
50	Подвижные игры 7.Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки» ,«Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
51	Подвижные игры 8.Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств				
52	Подвижные игры 9.Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка» ,«Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
53	Подвижные игры 10.Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств				
54	Подвижные игры 11.Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» , « Невод».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
55	Подвижные игры 12.Комплексный	Развитие скоростных качеств				
56	Подвижные игры 13.Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей» ,«Метко в цель»,	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
57	Подвижные игры 14.Комплексный	«Кузнечики». Развитие скоростных качеств				
58	Подвижные игры 15.Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит» ,«Западня».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
59	Подвижные игры 16.Комплексный	Развитие скоростных качеств				
60	Подвижные игры 17.Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
61	Подвижные игры 18.Комплексный	Развитие скоростных качеств				
62	Подвижные игры на основе баскетбола (24ч) 1.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
63	Подвижные игры на основе баскетбола 2.Комплексный	Развитие координационных способностей				
64	Подвижные игры на основе баскетбола 3.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
		Развитие координационных способностей				

	Подвижные игры на основе баскетбола 4.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола 5.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных Способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
67.	Подвижные игры на основе баскетбола 6.Комплексный					
68.	Подвижные игры на основе баскетбола 7.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола 8.Комплексный					
70.	Подвижные игры на основе баскетбола 9.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола 10.Комплексный					
72.	Подвижные игры на основе баскетбола 11.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола 12.Совершенствования					
74.	Подвижные игры на основе баскетбола 13.Совершенствования				Текущий	
75.	Подвижные игры на основе баскетбола 14.Комплексный					
76.	Подвижные игры на основе баскетбола 15.Комплексный	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 способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола 16.Совершенствования					
78.	Подвижные игры на основе баскетбола 17.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

79	Подвижные игры на основе баскетбола 18.Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
80	Подвижные игры на основе баскетбола 19.Совершенствования					
81	Подвижные игры на основе баскетбола 20.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
82	Подвижные игры на основе баскетбола 21.Совершенствования					
83	Подвижные игры на основе баскетбола 22.Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
84	Подвижные игры на основе баскетбола 23.Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
85	Подвижные игры на основе баскетбола 24.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
86	Бег по пересеченной местности (7 ч) 1.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м; ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

87		2.Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
88		3.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
89		4.Комплексный					
90		5.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
91		6.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
92		7.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
93.	Бег и ходьба (4 ч)	1.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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
94.		2.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		
95.		3.Комплексный					

96.		4.Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Учет времени		
97.	Прыжки (3 ч)	1.Комплексный	Прыжок н длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
98		2.Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств				
99.		3.Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
100.	Метание мяча (3 ч)	1.Комплексный	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	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
101.		2.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
102.		3.Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Гросок мяча на дальность. Игра «Гуси-леб~ди». Раз-	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель		

Высота | Если по результату (30-60 м) Круговая эстафета

Умение : правильно выполнять основные

20 м