

## ПЛАН

### Физкультурно-спортивных мероприятий проекта

**«Здоровое поколение – сильный регион» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа №1 села Федоровка Муниципального района Федоровский район Республики Башкортостан  
Спортивного 2Б класса на 2020-2021г.**

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Количество участников	Результаты
1	Медицинский осмотр	сентябрь	25	10 чел -1 группа 15чел- 2группа
2	Родительское собрание «Семья за здоровый образ жизни!»	сентябрь	25	
3	День здоровья	10 октября	22	Все участники получили грамоты и призы
4	Конкурс детского рисунка «Я люблю спорт»	21 октября	25	Победители награждены грамотами
5	Экскурсия в музей	08 ноября	25	
6	Прием нормативы ГТО	11 ноября	24	Все успешно справились
7	Встреча с чемпионом	ноябрь	25	
8	«Веселые старты»	08 декабря	25	Победители и призеры награждены грамотами
9	Республиканские Новогодние семейные игры «Ура-каникулы»	03.января	9 семейных команд	Победители и призеры награждены грамотами и медалями
10	Праздник-открытие «Веселый лыжник»	16 января	20	Все участники награждены призами
11	Конкурс «А ну-ка мальчики»	19 февраля	10	Награждены грамотами и призами
12	Конкурс «А ну-ка девочки»	05 марта	10	Награждены грамотами и призами
13	Нормативы ГТО	11 марта	24	Успешно сдали
14	«День здоровья»	09 апреля	25	

Директор МБОУ ДО ДЮСШ



Кашаев А.Ф.



Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте. Наше учебное заведение МБОУ СОШ №1 с.Фёдоровка первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка и поэтому сразу же включилась в реализацию спортивно-оздоровительного проекта "Здоровое поколение-сильный регион". Участниками данного проекта стали 25 второклассников. В проект включены все обучающиеся 26 класса без отбора, как и требуют условия.

Все обучающиеся 26 класса зарегистрированы в АИС Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», имеют уникальный идентификационный номер (УИН).

#### Общее развитие детей и успеваемость.

По результатам учебного года можно отметить положительную динамику качества успеваемости у многих учеников и повышение уровня учебной мотивации и воспитанности. По итогам контрольных работ можно сказать, что в основном все дети усваивают школьную программу. Ослабленный интерес к учёбе наблюдается у 1 учащегося. В целом в классе сформировалось ответственное отношение к учебной деятельности.

Много учеников, которые постоянно участвуют в школьных, районных конкурсах, дистанционных олимпиадах. Становятся победителями, занимают призовые места.

Дети 100% охвачены разнообразными видами внеурочной деятельности через кружки, клубы и разнообразные воспитательные мероприятия на уровне класса и школы.

#### Осуществление медицинского контроля

Медицинский осмотр был пройден в октябре 2020 года. Данные осмотра (медицинские справки) предоставлены классному руководителю. Результаты таковы: все учащиеся относятся к основной физкультурной группе. 10 человек – I группа здоровья, 15 человек – II группа здоровья.

#### Перечень мероприятий образовательной, воспитательной и патриотической направленности Мероприятия, проведенные в рамках проекта за 2020-2021 учебный год:

##### сентябрь

1. «День здоровья»,
2. «Режиму дня – мы друзья!»
3. «Безопасность на дорогах и на транспорте»

##### октябрь

4. День пожилого человека, проект «Бабушка рядышком с дедушкой»
5. День Республики «Символика РБ»
6. «Дорога к доброму здоровью»
7. Путешествие в страну Волшебных слов

##### ноябрь

8. 4 ноября - День согласия и примирения .
9. «Школа светофорных наук»
10. «Каждой вещи – своё место».

##### декабрь

11. «Символы России - герб, флаг, гимн»
12. «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
13. Беседа «Детские шалости и их последствия»

##### январь

14. «Новогодние семейные игры».
15. «Лыжня-России»

##### февраль

16. Смотр строя и песни: «Наши защитники»
17. Развлекательная программа «Дорожная наука»

#### март

18. Беседа «Книга – твой учитель и друг»
19. Праздник мам «Для тебя, родная..»
20. Праздник «Прощание с Азбукой»
21. Инструктажи по правилам безопасности во время весенних каникул

#### Апрель

22. «День космонавтики».
23. «В гостях у Мойдодыра»

#### май

24. «Победный май».
25. «В здоровом теле – здоровый дух»

#### Мероприятия образовательной направленности способствуют:

- ✓ Расширению кругозора детей;
- ✓ Развитию познавательных интересов и потребностей, умений и навыков умственной деятельности.

Результат: большое количество дипломов, грамот от сайта «Учи.ру», «Я Класс», международной дистанционной олимпиады «Олимпис», шахматного клуба «Гамбит», Сертификаты участников проекта «Здоровое поколение-сильный регион»!

#### Мероприятия воспитательной и патриотической направленности способствуют:

- ✓ Формированию у учащихся такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; долг, ответственность, честь, достоинство, личность.
- ✓ Созданию условий для развития у учащихся творческих способностей.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни

#### Результат:

Создание информационного стенда по патриотическому воспитанию

- Развитие у учащихся чувства любви к Родине, родному краю, школе. (участие в акции «Бессмертный полк»)
- Активизация творческого потенциала школьников. (Проектные работы «Живая буква», «Азбука цветов», «Моё любимое домашнее животное»)
- Создание атмосферы радости приобщения к культуре здоровья всех участников образовательного процесса (выучено большое количество физ.минуток на уроках, танцевальные музыкальные перемены)

#### Заключение по проекту

Дети занимаются с особым интересом, дополнительные занятия стараются не пропускать. После таких общефизических занятий у обучающихся наблюдается хорошее настроение, активность, они меньше устают.



Приказ № 1

Кашаев А.Ф



учитель физической культуры высшей категории

		15 .			
( 7 )	1	<p> , . . .  . « . ».  . </p>	<p> : . .  ;  ( 30 ) </p>		
	2-3	<p> . , .  . 30 .  « ».  . </p>	<p> «  ».  :  ;  ( 30 ) </p>		
	4-5	<p> . , .  . 30 ., 60  « - ».  « . </p>	<p> :  ;  ( 30 , 60 .) </p>		
	6-7	<p> . . .  « ».  « . </p>	<p> :  ;  ( 60 ) </p>		

Прыжки (5ч)	8-9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		
	10-11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		
	12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		
Броски малого мяча (3ч)	13	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
	14	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
	15	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
	<b>Подвижные игры 22 часов.</b>					
	16-17	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Знать:</b> ТБ на подвижных играх. <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		



18-19	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
20-21	ОРУ. Игры «Класс, спокойно!», «Октябрьята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
22-23	ОРУ. Игры «Класс, спокойно!», «Октябрьята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
24	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
25	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
26	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
27	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
28	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
29	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
30	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
31	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	



	32	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	33	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	34	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	35	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	36	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	37	ОРУ в движении. Игра «У дочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	<b>Гимнастика 20 часов</b>				
Акробатика. Строевые упражнения 8 часов.	38-39	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.		
	40-41	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.		
	42-43	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.		



Равновесие. Строевые упражнения 6 часов.	44-45	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.		
	46-47	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
	48-49	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
	50	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
	51	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
	52	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		

53-54	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
	55 Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
	56 Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
	57 Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
<b>Лыжная подготовка 37 часов</b>				
58-59	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
60-61				

Опорный прыжок, лазание 5 часов.

Лыжная подготовка



62-63	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.</p> <p>Закрепить обучение ступающему шагу.</p> <p>Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>		
64-65	<p>Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».</p> <p>Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>		
66-67	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.</p> <p>Повторить повороты на месте (вправо и влево)</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>		
68-69	<p>Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.</p> <p>Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>		

78-80	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
81-82	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
83-84	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
85-86	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
87-88	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
89-90	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
91-92	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		



93-94	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
95	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.			
96-97	<b>Игры с элементами баскетбола 23 часа</b>  ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> ТБ на баскетболе. <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
98-99	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
100-101	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
102-103	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
104-105-	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-сидись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

Подвижные игры на основе баскетбола 23 часа.



106-107	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
108-109	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
110-111	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
112-113	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
114-115	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
116-117	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
Лёгкая атлетика 8 часов.				



Ходьба и бег	118-119	ТБ на л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.		
	120	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.		
Прыжки	121	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		
	122	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.		
	123	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с		
Метание мяча	124	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на		
	125	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений		