

## 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 МБОО ДО ДЮСШ

Кашаев А.Ф.



Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте. Наше учебное заведение МБОУ СОШ №1 с.Фёдоровка первоочерёдной 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 добруму 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 «Олимпик», 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 переменки)

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.

Принято

на педагогическом совете

МБОО ДО ДЮСШ с.Федоровка

«27» 08 2020г

Приказ № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОО ДО ДЮСШ

Кашаев А.Ф



**Муниципальное бюджетное образовательная организация дополнительного  
образования Детско-юношеская спортивная школа с.Федоровка**

## **Дополнительная образовательная программа**

### **«ОФП (общая физическая культура)»**

Срок реализации 2 год

Возраст детей 2-го класса

Программу разработал: Патрушева Н.И

учитель физической культуры высшей категории

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

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

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

32	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
33	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
34	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
35	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
36	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
37	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
<b>Гимнастика 20 часов</b>		
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.	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
42-43	Основная стойка. Построение в перенгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.

	44-45	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на колениях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	
	46-47	Перестроение по звеням, 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
55	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> 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 «Сфетофор». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
58-59	Лыжная подготовка 37 часов 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 технике стулающего шага (без палок). Прохождение стулающим шагом до 500м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
60-61	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению стулающим шагом. Пройти на лыжах стулающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;

	62-63	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.</p> <p>Закрепить обучение ступающимся.</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 <b>переступанием</b>, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солньшко».</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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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 «Смешнее с горки».	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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 крутовая.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим 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>  <b>ТБ на баскетболе.</b> 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 ( <i>держать,</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) 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 ( <i>держать,</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) 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 ( <i>держать,</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) 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 ( <i>держать,</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) 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-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать,</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол

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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
		<b>Лёгкая атлетика 8 часов.</b>	

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