

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Примерная дата
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч)</b>						
1	<b>Ходьба и бег (5 ч)</b>	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
2		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
3		Комплексный				
4		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	

5		Учебный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие «эстафета», «старт», «финиш».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
6	<b>Прыжки (3 ч)</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
7		Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
8		Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
9		<b>Метание мяча (3 ч)</b>	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий
10	Комплексный					
11	Комплексный		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	

			силовых качеств. Современное Олимпийское движение.			
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч)</b>						
12	<b>Бег по пересеченной местности (14 ч)</b>	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
13		Комплексный				
14		Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «Волк во рву ». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
15		Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
16		Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
17		Комплексный				
18		Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий	

19		Комплексный	препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.		
20		Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
21		Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
22	Комплексный					
23	Комплексный					
24		Комплексный	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
25		Учебный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выпол-	

			мышц.		нить без остановки	
<b>ГИМНАСТИКА (18)</b>						
26	<b>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).</b>	Изучение нового материала.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
27		Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «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. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
28		Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «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.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
29		Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «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.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	

			Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
30		Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «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. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Оценка техники выполнения комбинации
31		Учебный				
32	<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч).</b>	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	
33		Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	
34		Комплексный	Построение в две шеренги.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	
35		Комплексный	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.		

			Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.			
36		Совершенствования	Построение в две шеренги.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	
37		Учебный	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чем голосок». Развитие силовых способностей.			
38	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)</b>	Изучение нового материала.	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высотой до 1 км). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	
39		Совершенствования	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высотой до 1 км). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			
40		Совершенствования				
41		Совершенствования	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через			
42		Комбинированный				

			гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			
43		Комплексный	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ч)</b>						
44	<b>Подвижные игры (18 ч).</b>	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
45		Совершенствования				
46		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
47		Комплексный				
48		Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
49		Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
50		Комплексный				



51		Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
52		Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей.				
53		Комплексный					
54		Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
55		Совершенствования					
56		Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
57		Совершенствования					
58		Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
59		Совершенствования					
60		Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
61		Совершенствования					
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (24 ч)</b>							
62	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч).</b>	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий		
63		Совершенствования					
64		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте			<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,	Текущий
65	Совершенствования						

			правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.		
66		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
67		Комплексный				
68		Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
69		Совершенствования				
70		Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
71		Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
72		Совершенствования				
73	Совершенствования					

			«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
74		Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
75		Совершенствования				
76		Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
77		Совершенствования				
78		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». 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.	Текущий	
79		Комплексный				
80		Комплексный				
81		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий	
82		Комплексный				

			баскетбол. Развитие координационных способностей.			
83		Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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.	Текущий	
84		Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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.	Текущий	
85		Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». 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.	Текущий	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 ч)</b>						
86	<b>Бег по пересечен - ной местности (7 ч)</b>	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -70 м, ходьба – 100м). игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
87		Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -70 м, ходьба – 100м). игра «Салки на марше».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	

			Развитие выносливости.			
88		Комплексный	Бег (45мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -80 м, ходьба – 90м). игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
89		Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -70 м, ходьба – 100м). игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
90		Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -70 м, ходьба – 100м). игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
91		Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба (бег -100 м, ходьба – 70м). игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	
92		Учебный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки.	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)</b>						
93	<b>Ходьба и бег (4 ч).</b>	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	

			60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	скоростью (60 м).		
94		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	
95		Комплексный				
96		Учебный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	
97	<b>Прыжки (3 ч)</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Много скоки. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
98		Комплексный				
99		Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
100	<b>Метание (3 ч)</b>	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	Текущий	
101		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании	Текущий	

			расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		
102		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	Текущий	