

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения									
									план	факт								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
1	Легкая атлетика	Ходьба и бег	3	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	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1										
											Прыжки	2	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	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1	
				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета</i> , <i>старт</i> , <i>финиш</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Фронтальный, индивидуальный, дуальный зачет	Комплекс 1										
										Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1				
																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	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Метание	2	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. Правила соревнований в метаниях	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Комплекс I		
				Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет, тестирование	Комплекс I		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	7	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс I		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс I		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс I		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс I		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					напряжение мышц при выполнении упражнений					
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
				Учетный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше 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	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «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, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Учетный	Выполнять команды: «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, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		
		Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		
				Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	Комплекс 2		
		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение по диагонали, противо- ходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба прис- тавными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнасти- ческого коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнасти- ческой стенке, канату; вы- полнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
				Комбини- рованный	Передвижение по диагонали, противо- ходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба прис- тавными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнасти- ческого коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способнос- тей	Уметь лазать по гимнасти- ческой стенке, канату; вы- полнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
				Комплек- сный	Передвижение по диагонали, противо- ходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба прис- тавными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнасти- ческого коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способнос- тей	Уметь лазать по гимнасти- ческой стенке, канату; вы- полнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2		
4	Подвиж- ные игры		12	Комплек- сный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ме- таниями	Текущий	Ком- плекс 3		
				Совер- шенствова- ние ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ме- таниями	Текущий	Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рту». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
5	Подвижные игры на основе баскетбола		16	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. 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: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. 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: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	7	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с ручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с ручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
				Учетный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Без учета времени; выполнение без остановки	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Ходьба и бег	2	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4		
		Прыжки	2	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многооскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многооскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
		Метание	3	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	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Ибрагимов Магомедшарип Алисултанович

Действителен с 21.05.2021 по 21.05.2022