МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАРАИТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8

Утверждаю:
директор школы
_____ М. В. Васильева
Приказ № 150 от 02.09.2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курсу **Физическая культура 1 класс**

на 2019 / 20120 учебный год

Учитель: Щербина Виктор Михайлович

с. Бараит

2019г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
1	**Легкая атлетика(11 часов)**											
	1	Ходьба и бег	5	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Ком-плекс 1				
	2			Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция*	Текущий	Ком-плекс 1				
	3			Комбини-рованный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.**	текущий	Ком-плекс 1				
	4			Комбини-рованный								
	5			Комбини-рованный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	текущий	Ком-плекс 1				

	6	Прыжки	3	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс 1					

	7			Комбини-рованный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс 1				
	8			Комбини-рованный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс 1				
	9	Бросок малого мяча	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Ком-плекс 1				
	10			Комбини-рованный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Ком-плекс 1				
	11			Комбини-рованный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Ком-плекс 1				
2	**Кроссовая подготовка (11 часов)**											

	12	Бег по пересечен-ной местности	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега*	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий, фронтальн ый	Ком-плекс 1				
	13			Комплекс-ный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега*	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	14			Комплекс-ный	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				
	15			Комплекс-ный								
	16			Комплекс-ный	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье*	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				
	17			Комплекс-ный								
	18			Комплекс-ный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				
	19			Комплекс-ный								
	20			Комплекс-ный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				
	21			Комплекс-ный								
	22			Комплекс-ный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гшуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 1				
3	**Гимнастика (17 часов)**											

	23	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	24			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2				
	25			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2				
	26			Комплекс-ный								
	27			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2				
	28			Комплекс-ный								
	29	Равновесие. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	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.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2				

	30			Изучение нового материала	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	31			Комплекс-ный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2				
	32			Совершенс твование ЗУН	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2				

	33			Совершенствование ЗУН	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком-плекс 2				

	34	Опорный прыжок, лазание	5	Изучение нового материала	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	Текущий	Ком-плекс 2				
	35			Комплекс-ный								
	36			Комплекс-ный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2				
	37			Комплекс-ный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по 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	Текущий	Ком-плекс 2				
	38			Комплекс-ный	Подтягивание лежа на животе по 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	Текущий	Ком-плекс 2				

4	**Подвижные игры (20 часов)**											
	39	Подвижные игры	20	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	40			Совершенствование ЗУН								
	41			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	42			Совершенствование ЗУН								
	43			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	44			Совершенствование ЗУН								
	45			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	46			Совершенствование ЗУН								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	48			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	49			Совершенствование ЗУН								
	50			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	51			Комплекс-ный								
	52			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей							
	53			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	54			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
	55			Совершенствование ЗУН								

	56			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3				
	57			Комплексный								
	58			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Комплекс 3				
	59			Совершенствование ЗУН								
5	**Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)**											
	60	Подвижные игры на основе баскетбола	22	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	61			Совершенствование								
	62			Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3				
	63			Комплексный								
	64			Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	65			Совершенствование ЗУН								

	66			Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	67			Комплексный								
	68			Совершенствование ЗУН	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	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	69			Совершенствование ЗУН								
	70			Совершенствование ЗУН	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	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	71			Комплексный								
	72			Совершенствование ЗУН	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	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	73			Совершенствование ЗУН								
	74			Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
	75			Комплексный								
	76			Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Комплекс 3				

	77			Комплекс-ный	с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол							
	78			Комплекс-ный	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 мяча водящему». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3				
	79			Комплекс-ный								
	80			Комплекс-ный	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	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3				
	81			Комплекс-ный								

6	**Кроссовая подготовка (10 часов)**												
	82	Бег по пересечен-ной местности	10	Комплекс-ный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 4					
	83			Комплекс-ный									
	84			Комплекс-ный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 4					
	85			Комплекс-ный									

	86			Комплекс-ный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 4				
	87			Комплекс-ный								
	88			Комплекс-ный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 4				
	89			Комплекс-ный								
	90			Комплекс-ный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком-плекс 4				
	91			Комплекс-ный								

7	Легкая атлетика (11 часов)											
	92	Ходьба и бег	4	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Комплекс 4				
	93			Комплексный								
	94			Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция*	Текущий	Комплекс 4				
	95			Комплексный								
	96	Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4				
	97			Комплексный	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4				
	98			Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4				
	99	Метание мяча	4	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий	Комплекс 4				

	100			Комплекс-ный	скоростно-силовых качеств	предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель						
	101			Комплекс-ный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Ком-плекс 4				
	102			Комплекс-ный	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	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Ком-плекс 4				