Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты Республики Крым

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании  методического объединения  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кочубей Г.Н./  протокол №\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2020 | «Согласовано»  Заместитель директора    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /  «\_\_»\_\_\_\_\_\_2020 | «Утверждаю»  Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П. Савельева/  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2020 |

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

для 3 класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Кочубей Галина Николаевна,

**Физическая культура 3 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (2 кл.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы начального общего образования; основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

***Целью***учебного предмета «Физическая культура» является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебного предмета соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (102 ч -34 недели).

**Планируемые результаты**

**3 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «**Знания о физической культуре»**выполнять организационно**-**методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики» - с**троится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу **«Лёгкая атлетика»** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, учавствовать в эстафетах.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Содержание курса**

**3 класс**

***Основы знаний о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкоатлетические упражнения**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Кроссовая подготовка**

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование Физическая культура 3 класс (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Легкая атлетика.** | **30 ( 15 + 6 + 9 )** |
| **3.** | **Кроссовая подготовка.** | **21 (12 + 9)** |
| **4.** | **Подвижные игры.** | **33 ( 15 + 18 )** |
| **5.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |

Итого: 102

**Календарно-тематическое планирование Физическая культура 3 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | Тема урока | Кол-во часов | Примечание |
| По плану | По факту |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **15** |  |
| 1 | 01.09 |  | Ходьба и бег  . | 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег. Игра «Пустое место». |
| 2 | 03.09 |  |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. |
| 3 | 07.09 |  |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |
| 4 | 08.09 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Игра «Гуси-лебеди» |
| 5 | 10.09 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. |
| 6 | 14.09 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Игра «Смена сторон» |
| 7 | 15.09 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . Игра «Гуси-лебеди». |
| 8 | 17.09 |  | Прыжки | 4 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». |
| 9 | 21.09 |  |  | . Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде» |
| 10 | 22.09 |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». |
| 11 | 24.09 |  |  | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 12 | 28.09 |  | Метание | 4 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 13 | 29.09 |  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 14 | 01.10 |  |  | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». |
| 15 | 05.10 |  |  | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **12** |  |
| 16 | 06.10 |  | Бег по пересеченной местности | 3 | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. |
| 17 | 08.10 |  |  | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. |
| 18 | 12.10 |  |  | ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. |
| 19 | 13.10 |  | Полоса препятствия | 3 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. |
| 20 | 15.10 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». |
| 21 | 19.10 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены». |
| 22 | 20.10 |  | Эстафеты | 6 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. |
| 23 | 22.10 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. |
| 24 | 26.10 |  |  |
| 25 | 27.10 |  |  |
| 26 | 29.10 |  |  |
| 27 | 09.11 |  |  | Спортивный праздник «Веселые старты» |
|  |  |  | **Подвижные игры - пионербол** | **15** |  |
| 28 | 10.11 |  | Подвижные  игры | 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. |
| 29 | 12.11 |  |  | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. |
| 30 | 16.11 |  |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». |
| 31 | 17.11 |  |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. |
| 32 | 19.11 |  |  | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» |
| 33 | 23.11 |  |  | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» |
| 34 | 24.11 |  | Пионербол | 9 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». |
| 35 | 26.11 |  |  | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. |
| 36 | 30.11 |  |  | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |
| 37 | 01.12 |  |  |
| 38 | 03.12 |  |  |
| 39 | 07.12 |  |  |
| 40 | 08.12 |  |  |
| 41 | 10.12 |  |  |
| 42 | 14.12 |  |  | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |
| 43 | 15.12 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Игра «Что изменилось?». |
| 44 | 17.12 |  |  | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |
| 45 | 21.12 |  |  | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 46 | 22.12 |  |  |
| 47 | 24.12 |  |  | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. |
| 48 | 28.12 |  |  | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». |
| 49 | 29.12 |  | Гимнастика.  Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | 6 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». |
| 50 | 11.01 |  |  | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах |
| 51 | 12.01 |  |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 52 | 14.01 |  |  |
| 53 | 18.01 |  |  | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. |
| 54 | 19.01 |  |  |
| 55 | 21.01 |  | Опорный прыжок, лазание | 6 | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. |
| 56 | 25.01 |  |  | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». |
| 57 | 26.01 |  |  | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». |
| 58 | 28.01 |  |  | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» |
| 59 | 01.02 |  |  | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. |
| 60 | 02.02 |  |  | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **18** |  |
| 61 | 04.02 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | 18 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |
| 62 | 08.02 |  |  | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |
| 63 | 09.02 |  |  | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей. |
| 64 | 11.02 |  |  |
| 65 | 15.02 |  |  | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. |
| 66 | 16.02 |  |  |
| 67 | 18.02 |  |  | ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |
| 68 | 22.02 |  |  |
| 69 | 25.02 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 70 | 01.03 |  |  |
| 71 | 02.03 |  |  | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». |
| 72 | 04.03 |  |  |
| 73 | 09.03 |  |  | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. |
| 74 | 11.03 |  |  |
| 75 | 15.03 |  |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменениемскорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 76 | 16.03 |  |  |
| 77 | 29.03 |  |  | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 78 | 30.03 |  |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **6** |  |
| 79 | 01.04 |  | Прыжки в высоту | 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). |
| 80 | 05.04 |  |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |
| 81 | 06.04 |  |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». |
| 82 | 08.04 |  |  |
| 83 | 12.04 |  |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | 13.04 |  |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |
| 85 | 15.04 |  | Развитие общей выносливости | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 86 | 19.04 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 87 | 20.04 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». |
| 88 | 22.04 |  |  |
| 89 | 26.04 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». |
| 90 | 27.04 |  |  |
| 91 | 29.04 |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. |
| 92 | **03.05** |  |  | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». |
| 93 | 04.05 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **9** |  |
| 94 | 06.05 |  | Ходьба и бег | 3 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |
| 95 | **10.05** |  |  | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».Развитие скоростных способностей. |
| 96 | 11.05 |  |  | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. |
| 97 | **13.05** |  | Прыжки | 3 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». |
| 98 | 17.05 |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 99 | 18.05 |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». |
| 100 | 20.05 |  | Метание | 3 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» |
| 101 | 24.05 |  |  | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 102 | 25.05 |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |