

Красносулинский район, х. Большая Федоровка

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 3

Количество часов: 99

Учитель: Манаенков Андрей Викторович

Программа разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011».

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Цель обучения – 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Примерная рабочая программа по курсу физической культуры для учащихся 3-го класса рассчитана на 103 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). На основании учебно-календарного графика МБОУ Больше-Федоровская СОШ на 2019-2020 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 99 часа.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Лёгкая атлетика 21 час: Ходьба и бег. Прыжки. Броски малого мяча. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Прыжок с высоты. Игра «Гуси – лебеди». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».

Кроссовая подготовка 21 час: Бег по пересеченной местности, Бег. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».

Гимнастика 16 часов: Акробатика. Строевые упражнения. Равновесие. Опорный прыжок. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!» Игра «Что изменилось?» . лазание. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Совушка». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».

Подвижные игры 20 часов. Техника безопасного поведения при подвижных играх. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место». ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. . Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.

Подвижные игры на основе баскетбол 17 часов. Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Игра «Передал – садись» Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 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.

Основные виды учебной 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами 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.

Легкая атлетика

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

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Формы организации учебных занятий:

- Урок-путешествие
- Фронтальная беседа
- Урок-игра
- Урок-соревнование

III. Календарно - тематическое планирование

№ п\п	Название раздела, темы урока	Элементы содержания, основные понятия	Тип урока, форма урока	Оборудование демонстрации	Домашнее задание	Дата проведения
Лёгкая атлетика – 11 часов						
Ходьба и бег -5 часов						
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра.	Вводный	Скакалки	Не задано	02.09
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Скакалки	Комплекс ОРУ	03.09
3	Развитие скоростных способностей .		Комплексный		Нарисовать рисунок	06.09

	Олимпийские игры: история возникновения					
4	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».		Комплексный		Тренировочный бег.	9.09
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш.	Учётный		Повторить игру	10.09
Прыжки – 3 часа						
6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Гуси – лебеди».	Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Комплексный		Прыжки в длину с места	13.09
7	Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси – лебеди».		Комплексный		Прыжок с высоты	16.09
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	Правила соревнований в беге, прыжках.	Комплексный		Прыжок в длину с разбега	17.09
Метание – 3 часа						
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Комплексный	Мяч	Метание мяча	20.09

10	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	Метание мяча в цель.	Комплексный	Мяч	Метание в цель	23.09
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Метание мяча в цель.	Комплексный	Мячи	Не задано	24.09
Кроссовая подготовка 14 часов						
Бег по пересечённой местности – 14 часов						
12	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Измерение роста, веса, силы.	Комплексный		Подготовить игру	27.09
13	Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьбы). Игра «Салки на марше».		Комплексный		Комплекс ОРУ	30.09
14	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».		Комплексный		Комплекс ОРУ	01.10
15	Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьбы). Игра «Салки на марше».		Комплексный		Прыжки через скакалку	04.10
16	Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».		Комплексный	Гимнастические скамейки	Комплекс ОРУ	7.10
17	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м		Комплексный		Принести скакалку	8.10

	ходьба). Игра «Волк во рву».					
18	Бег 7 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».		Комплексный		Комплекс ОРУ	11.10
19	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».		Комплексный		Подготовит ь подвижную игру	14.10
20	Бег 8 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».		Комплексный		Комплекс ОРУ	15.10
21	Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	Развитие выносливости. Пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Комплексный		Не задано	18.10
22	Развитие выносливост и. Измерение роста, веса, силы. Игра «Перебежка с выручкой».		Комплексный	Ростомер, весы	Комплекс ОРУ	21.10
23	Бег 9 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».		Комплексный		Подготовит ь комплекс ОРУ	22.10
24	Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба).		Комплексный		Не задано	25.10

	Игра «Перебежка с выручкой».					
25	Кросс 1 км. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливост и.		Учётный		Не задано	5.11
Гимнастика – 18 часов						
Акробатика. Строевые упражнения. – 6 часов						
26	Выполнять команды:»Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Что изменилось?».	Выполнение строевых команд Акробатические элементы отдельно и в комбинации	Изучение нового материала		Комплекс ОРУ	8.11
27	ОРУ. Игра «Что изменилось?» Инструктаж по ТБ.		Комбинированный		Не задано	11.11
28	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?».		Комбинированный	Маты	Кувырки вперёд	12.11
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что		Комбинированный	Маты	Комплекс упражнений на развитие координации	15.11

	изменилось? ».					
30	Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».		Комбинированный	Маты	Комплекс упражнений на развитие координации	18.11
31	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?»		Учётный	Маты	Прыжки со скакалкой	19.11
Висы, строевые упражнения – 6 часов						
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Совушка».	Вис на согнутых руках. Вис стоя, лёжа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Комплексный		Прыжки со скакалкой	23.11
33	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Совушка».		Комплексный		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25.11
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Совушка».		Комплексный		сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26.11
35	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		Комплексный	Гимнастическое бревно	акробатические упражнения.	29.11
36	ОРУ с предметами.		Комплексный		Комплекс упражнений	02.12

37	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Совушка».		Учётный		на развитие координации	03.12
	Выполнение строевых команд, висы, подтягивание в висе. Игра «Совушка».					
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии – 6 часов						
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля» Перелезание через гимнастического коня.	Изучение нового материала		Комплекс упражнений на профилактику зрения	06.12
39	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 метра). Игра «Посадка картофеля».		Совершенствование ЗУН	Гимнастическое бревно	Упражнения на снятие усталости	09.12
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».		Совершенствование ЗУН	Скамейка	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	10.12
41	Лазанье по канату. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».		Совершенствование ЗУН	Канат	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13.12
42	Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».		Комплексный	Гимнастический конь	Комплекс утренней гимнастики	16.12

43	Лазанье по гимнастической стенке, канату, выполнение опорных прыжков.		Комбинированный		Прыжки со скакалкой	17.12
Подвижные игры - 18 часов						
44	Техника безопасного поведения при подвижных играх. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место».	Развитие скоростных – силовых способностей	Комплексный		Упражнения на снятие усталости	20.12
45	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		Комплексный	Эстафетная палочка	Специальные дыхательные упражнения	23.12
46	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.		Комплексный	Мячи	Прыжки со скакалкой	24.12
47	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты	- правила безопасного поведения при подвижных играх;	Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	27.12
48	ОРУ. Игра: «Пустое место». Эстафеты	- названия и правила игр;- название оборудования, спортивного инвентаря.	Комплексный	Эстафетная палочка	Упражнения на снятие усталости	10.01
49	ОРУ. Игра «Белые медведи». Игра: «Пустое место»	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, -	Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс утренней гимнастики	13.01

50	ОРУ. Игра «Белые медведи». Игра: «Пустое место»	владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча	Комплексный		Комплекс упражнений на профилактику зрения	14.01
51	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.	индивидуально и в паре, и стоя на месте, в шаге, в движении; влияние подвижных игр на развитие	Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс утренней гимнастики	17.01
52	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.	скоростно-силовых качеств;- влияние подвижных игр на развитие	Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс утренней гимнастики	20.01
53	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты. Ловля и бросок мяча в цель.	воспитание коллективистских и нравственных качествличности; - влияниеподвижных игр на воспитание	Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	21.01
54	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	волевых качеств личности	Комплексный		Комплекс утренней гимнастики	24.01
55	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.		Комплексный	Эстафетная палочка	Комплекс утренней гимнастики	27.01
56	Ведение мяча. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи».		Комплексный		Комплекс утренней гимнастики	28.01
57	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам»,		Комплексный	Эстафетная палочка	Прыжки со скакалкой	31.01

	«Волк во рву». Эстафеты.					
58	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		Комплексный		Прыжки со скакалкой	03.02
59	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.		Комплексный	Мячи	Комплекс утренней гимнастики	04.02
60	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		Комплексный		Комплекс утренней гимнастики	07.02
61	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.		Комплексный		Комплекс упражнений на развитие силы	10.02
Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа						
62	Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Игра «Передал – садись»	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	Комплексный	Мячи	Ведение мяча на месте	11.02
63	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись»		Комплексный		Ловля, передача, бросок и ведение мяча	14.02
64	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передал – садись».		Совершенство вание ЗУН		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	17.02
65	Бросок мяча в цель (щит).		Совершенство вание ЗУН		Бросок мяча в цель	18.02

	Игра «Передал – садись».					
66	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		Комплексный		Бросок мяча двумя руками от груди	21.02
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».		Совершенствование ЗУН		Комплекс упражнений на коррекцию осанки	25.02
68	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Совершенствование ЗУН		Комплекс упражнений на коррекцию осанки	28.02
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	Совершенствование ЗУН	Мячи	Ловля и передача мяча	02.03
70	Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».	шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Совершенствование ЗУН		Броски в цель	03.03
71	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка	Развитие координационных способностей.			Комплекс утренней гимнастики	06.03

	мячей по кругу».					
72	ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей		Комплексный		Комплекс утренней гимнастики	07.03
73	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей».				Ведение мяча с изменением направления	10.03
74	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей».				Комплекс утренней гимнастики	13.03
75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	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.	Совершенство вание ЗУН	Мячи	Ловля и передача мяча	16.03
76	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей».				Ведение мяча с изменением направления.	17.03
77	ОРУ. Игра «Мяч ловцу»				Комплекс утренней гимнастики	20.03
78	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.				Комплекс утренней гимнастики	03.04
79	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»				Комплекс утренней гимнастики	06.04

80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»				Комплекс утренней гимнастики	07.04
81	ОРУ. Игра «мяч ловцу», игра в мини – баскетбол.				Комплекс утренней гимнастики	10.04
82	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»				Комплекс утренней гимнастики	13.04
83	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Комплексный	Мячи	Отрабатывать бросок мяча.	14.04
84	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».			Комплекс утренней гимнастики	17.04
85	ОРУ. Игра «мяч ловцу», игра в мини – баскетбол.	Развитие координационных			Комплекс утренней гимнастики	20.04
Кроссовая подготовка – 7 часов						
86	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ. Игра «Салки на марше»	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Комплексный	Равномерный бег		21.04
87	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Равномерный бег		24.04

	«Салки на марше»					
88	Бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше»		Комплексный	Равномерный бег		27.04
89	ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Комплексный		Равномерный бег ОРУ.	28.04
90	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».		Комплексный		Равномерный бег. Комплекс утренней гимнастики	08.05
91	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой»		Комплексный		Равномерный бег	12.05
92	Кросс 1 км. Игра «Гуси - лебеди»		Учётный		Комплекс утренней гимнастики	15.05
Лёгкая атлетика – 9 часов						
Ходьба и бег – 3 часа						
93	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Комплексный	Эстафетная палочка	Специальные дыхательные упражнения	18.05
94	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».		Комплексный	Эстафетная палочка	Специальные дыхательные упражнения	19.05

95	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей . Игра «Смена сторон».	Развитие скоростных способностей	Учётный	Равномерный бег		22.05
Прыжки – 3 часа						
96	Прыжок в длину с разбега. Игра «гуси – лебеди».	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	25.05
97	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди».	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств			Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
98	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания . Игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».			Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
Метание – 4 часа						
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Комплексный		Метания в горизонтальную цель	

100	Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Комплексный		Броски легких предметов на дальность и цель	
101	Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять правила подвижных игр	Комплексный		Броски легких предметов на дальность и цель	
102	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».		Комплексный		Равномерный бег	
103	Подвижные игры		Комплексный			

«**Согласовано**»

на заседании МС

протокол № 1 от 30.08.2019г.

 /Н.В. Гондусова/

«**Согласовано**»

зам.директора по УВР

 /Н.В. Гондусова/

30.08.2019 г.