Ростовская область Тарасовский район п. Тарасовский

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

 Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета МБОУ ТСШ №1

Протокол № 1 от 28.08.2019 г. Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

Утверждаю:

Директор МБОУ ТСОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

 Приказ № 235 от 28.08.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 по физической культуре

3В класс

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 105

Учитель: Хачоев Дмитрий Юрьевич

 **2019-2020 учебный год**

**Раздел I.**

 **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

3. Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. «Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред. от 28.10.2015));

6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ТСОШ №1;

7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич,-М.: Просвещение, 2012г).

8. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

В соответствии с учебным планом МБОУ ТСОШ №1 на 2019-2020 учебный год на изучение физкультуры в 3В классе отведено 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 ч в год.

**Цели и задачи:**

**Цель** школьного образования по физической культуре— 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 программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. 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;
9. 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.

**Раздел II.**

 **Планируемые результаты.**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Контрольные упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы |
|                      Мальчики |                           Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37—8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 5 | 4-3 | 2 | 14 | 13-7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 8 | 7-4 | 3 |  |  |  |

**Раздел III.**

 **Содержание учебного предмета.**

**I. Что надо знать.**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств

Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характер. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

**II. Что надо уметь**

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Играем все! Жизненно важное умение. Все на лыжи! Твои физические способности. Твой спортивный уголок. Физкультурная азбука. Советуем прочитать. Сравни свои ответы

**Раздел IV.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование главы, тема | Кол-во часов | Дата проведение |
| **1-15** | **Легкая атлетика (15 ч)** | **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». | 1 | 3.09 |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». | 1 | 4.09 |  |
| 3 | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат. | 1 | 5.09 |  |
| 4 | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 10.09 |  |
| 5 | Бег на скорость (60 м). Игра «Кот и мыши». Низкий старт. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Низкий старт. | 1 | 12.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Бег 150м. | 1 | 17.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Бег 150м на результат. | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»- на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бег 300м. | 1 | 19.09 |  |
| 10 | Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бег 300м. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча на дальность с 1-3 шагов разбега, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Бег 300м на результат. | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча с расстояния от 4 до 8м, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | 1 | 26.09 |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча с расстояния от4до8м, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | 1 | 1.10 |  |
| 14 | Метание малого мяча (150гр) на дальность - на результат, на точность. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2.10 |  |
| 15 | Метание малого мяча (150гр) на дальность - на результат, на точность. Игра «Охотники и утки». | 1 | 3.10 |  |
| **16-20** | **Кроссовая подготовка (5 ч)** |
| 16 | Инструктаж ТБ. Равномерный бег *(4 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки маршем».  | 1 | 8.10 |  |
| 17 | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». | 1 | 10.10 |  |
| 19 | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –80 м).* Игра «Паровозики». | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игра «Наступление». | 1 | 16.10 |  |
| **21-27** | **Гимнастика (7 ч)** |
| 21 | Инструктаж. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Перекладина. Наклон из положения сидя на полу. | 1 | 17.10 |  |
| 22 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Перекладина. Игра «Что изменилось?». Наклон из положения сидя на полу – на результат. | 1 | 22.10 |  |
| 23 | Перекладина: вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Что изменилось?». Подтягивание на результат. Поднимание туловища. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Бревно: стойки и перемещения. Перекладина: вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Что изменилось?». Поднимание туловища за 30сек. на результат. | 1 | 24.10 |  |
| 25 | Прыжки через скакалку, упражнения на шведской лестнице, развитие двигательных качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 29.10 |  |
| 26 | Прыжки через скакалку, упражнения на шведской лестнице, развитие двигательных качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | 30.10 |  |
| 27 | Прыжки через скакалку на результат, упражнения на шведской лестнице, развитие двигательных качеств. | 1 | 31.10 |  |
| **28-39** | **Подвижные игры (12 ч)** |
| 28 | Инструктаж ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 12.11. |  |
| 29 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 13.11 |  |
| 30 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 14.11 |  |
| 31 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 19.11 |  |
| 32 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 20.11 |  |
| 33 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.11 |  |
| 34 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 26.11 |  |
| 35 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 27.11 |  |
| 36 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 1 | 28.11 |  |
| 37 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | 1 | 3.12 |  |
| 38 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | 1 | 4.12 |  |
| 39 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | 1 | 5.12 |  |
| **40-48** | **Гимнастика (9ч)** |
| 40 | Инструктаж ТБ. Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м) | 1 | 10.12 |  |
| 41 | Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м). Игра «Быстро по местам». | 1 | 11.12 |  |
| 42 | Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м). Игра «Быстро по местам». | 1 | 12.12 |  |
| 43 | Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м). Игра «Быстро по местам» | 1 | 17.12 |  |
| 44 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | 18.12 |  |
| 45 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».  | 1 | 19.12 |  |
| 46 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | 24.12 |  |
| 47 | Опорный прыжок. Низкая перекладина: вскок в упор, отмах соскок. | 1 | 25.12 |  |
| 48 | Опорный прыжок. Низкая перекладина: вскок в упор, отмах соскок. | 1 | 26.12 |  |
| **49-63** | **Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)** |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 14.01 |  |
| 50 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 | 16.01 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 | 21.01 |  |
| 53 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». | 1 | 23.02 |  |
| 55 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 28.10 |  |
| 56 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 30.01 |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 4.02 |  |
| 59 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 5.02 |  |
| 60 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6.02 |  |
| 61 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 11.02 |  |
| 62 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 13.02 |  |
| **64-75** | **Бадминтон (12ч)** |
| 64 | Инструктаж ТБ. Сущность и техника игры бадминтон. Способы держания волана и ракетки. Удары справа и слева по волану. | 1 | 18.02 |  |
| 65 | Способы держания волана ракетки. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Способы держания волана и ракетки. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. | 1 | 20.02 |  |
| 67 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 25.02 |  |
| 68 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 26.02 |  |
| 69 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 27.02 |  |
| 70 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 3.03 |  |
| 71 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 4.03 |  |
| 72 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 5.03 |  |
| 73 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 10.03 |  |
| 74 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | 12.03 |  |
| **76-78** | **Легкая атлетика (3ч)** |
| 76 | Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 17.03 |  |
| 77 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 18.03 |  |
| 78 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 19.03 |  |
| **79-84** | **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 79 | Инструктаж ТБ. Равномерный бег *(4 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки маршем».  | 1 | 31.03 |  |
| 80 | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | 1 | 1.04 |  |
| 81 | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». | 1 | 2.04 |  |
| 82 | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Паровозики». | 1 | 7.04 |  |
| 83 | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Паровозики». | 1 | 8.04 |  |
| 84 | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игра «Наступление». | 1 | 9.04 |  |
| **85-105** | **Легкая атлетика (21 ч)** |
| 85 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». | 1 | 14.04 |  |
| 86 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Высокий старт. Бег 30м на результат. | 1 | 15.04 |  |
| 87 | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат. | 1 | 16.04 |  |
| 88 | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 21.04 |  |
| 89 | Бег на скорость (60 м). Игра «Кот и мыши». Низкий старт. | 1 | 22.04 |  |
| 90 | Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Низкий старт. | 1 | 23.04 |  |
| 91 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Бег 150м. | 1 | 28.04 |  |
| 92 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Бег 150м на результат. | 1 | 29.04 |  |
| 93 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»- на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бег 300м. | 1 | 30.04 |  |
| 94 | Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бег 300м. | 1 | 5.05 |  |
| 95 | Метание малого мяча на дальность с 1-3 шагов разбега, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Бег 300м на результат. | 1 | 6.05 |  |
| 96 | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча с расстояния от4до8м, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | 1 | 7.05 |  |
| 97 | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча с расстояния от4до8м, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | 1 | 12.05 |  |
| 98 | Метание малого мяча (150гр) на дальность – на результат, на точность. Игра «Охотники и утки». | 1 | 13.05 |  |
| 99 | Метание малого мяча (150гр) на дальность - на результат, на точность. Игра «Охотники и утки». | 1 | 14.05 |  |
| 100 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 19.05 |  |
| 101 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 20.05 |  |
| 102 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 21.05 |  |
| 103 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 26.05 |  |
| 104 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 27.05 |  |
| 105 | Индивидуальные и групповые прыжки через скакалку короткую и длинную. | 1 | 28.05 |  |