**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**начальная школа – детский сад п. Васильево – Петровский**

**Азовского района**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю** Директор\_\_\_\_\_\_\_\_Н.О.МокрицкаяПриказ № 25 от «30» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

 3 класс

*Кол-во часов в неделю, в год -3/102*

Учитель: Юдина Наталья Андреевна

*Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом НОО, на основе примерной программы НОО и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, УМК «Школа России»*

*Учебник В.И.Лях, «Физическая культура 1-4 класс», М.Просвещение, 2012 год*

**Рассмотрена на заседании педагогического совета**

Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

2018 – 2019 учебный год

1. **Пояснительная записка**
	1. **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями);
* Основной образовательной программы начального общего образованияМБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Программы по предмету «Физическая культура» Лях В.И, УМК «Школа России»;
* Утвержденного перечня учебников для обучающихся МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Учебного плана начальной школы МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района.

**1.2. Цели и задачи обучения**

**Основная цель**:

- 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.

В силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные задачи**:

• 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.

**1.3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе ЧОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 3 классе на 34 недели, 102 часа.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3*класс (102 ч)***

**1.     ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

**Физическая культура (1 ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

**Из истории физической культуры (1 ч)**

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

**Физические упражнения (2 ч)**

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.  Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.

**2.     СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**3.     ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч)**

Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность (90 ч)**

*Гимнастика с основами акробатики*(27 ч)

*Акробатика*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м).  Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок»,  «Тише едешь – дальше будешь»,  «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Прикладная гимнастика*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

 Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

***Легкая атлетика (27ч)***

*Беговая подготовка*

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

 Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

 Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*Прыжковая подготовка*

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

*Броски большого, метания малого мяча*

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

***Подвижные и спортивные игры (36 ч)***

*Подвижные игры*

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам», Эстафеты.  Салки, «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».

*Подвижные игры на основе баскетбола*

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу».  Игра в мини-баскетбол.

*Подвижные игры на основе волейбола*

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

*Подвижные игры на основе футбола*

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

**3.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**к концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**У обучающихся будут сформированы:**

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

* понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

*понимания ценности человеческой жизни;*

* *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
* *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;*
* *самостоятельности в выполнении личной гигиены;*
* *понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);*
* *способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*
* *понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;*
* *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях*.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;*
* *определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;*
* *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
* *понимать влияние закаливания на организм человека;*
* *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
* *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
* *организовыватьи играть в подвижные игры во время прогулок.*

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

**Учащиеся научатся:**

*•*руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*

*•        планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*

* *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
* *соотносить свои результаты с показателями физическойнагрузки;*
* *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
* *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
* *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
* *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

**Познавательные**

**Учащиеся научатся:**

* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
* *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;*
* *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
* *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*
* *устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.*

**Коммуникативные**

**Учащиеся научатся:**

* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* *участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;*
* *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;*
* *задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;*
* *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
* *договариваться и приходить к общему решению;*
* *дополнять или отрицать суждение, приводить примеры*

***демонстрировать***уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 -4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013

- Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха 3 класс. Москва «Просвещение» 2012

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Тема урока*** | ***Дата*** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** |
| **Физическая культура (1ч)** |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой. |  |
| **Из истории физической культуры (1ч)** |
| 2 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. |  |
| **Физические упражнения (2ч)** |
| 3 | Физическое развитие и физическая подготовка. |  |
| 4 | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (5ч)** |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** |
| 5 | Измерение показателей основных физических качеств. |  |
| 6 | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |  |
| **Самостоятельные игры и развлечения** |
| 7 | Организация и проведение подвижных игр. |  |
| 8 | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |  |
| 9 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование (93 ч)** |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)*** |
| 10 | Оздоровительные формы занятий. |  |
| 11 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. |  |
| 12 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |  |
| ***Спортивно – оздоровительная деятельность (90 ч)*** |
| ***Гимнастика с основами акробатики* (27 ч)*****Акробатика*** |
| 13 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». |  |
| 14 | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |
| 15 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |
| 16 | Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев.  |  |
| 17 | 2-3 кувырка вперед.Игры «Западня», «Что изменилось?». |  |
| 18 | Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. |  |
| 19 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  |
| 20 | Мост из положения лежа на спине.Игры «Запрещенное движение», «Светофор». |  |
| 21 | Комбинация из разученных элементов. |  |
| ***Снарядная гимнастика*** |
| 22 | Вис стоя и лежа. Игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок». |  |
| 23 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. |  |
| 24 | Вис на согнутых руках. |  |
| 25 | Подтягивания в висе. Игры «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля».  |  |
| 26 | Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. |  |
| 27 | Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м).  |  |
| 28 | Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. |  |
| 29 | Лазание по канату. Игры «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка». |  |
| 30  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. |  |
| 31 | Перелезание через коня. |  |
| 32 | Соскок с опорой. |  |
| ***Прикладная гимнастика*** |
| 33 | Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат». |  |
| 34 | Прыжки группами на длинной скакалке. |  |
| 35 | Перелезание через гимнастического коня. |  |
| 36 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |
| 37 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. |  |
| 38 | Переноска партнера в парах.Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| ***Легкая атлетика (27ч)******Беговая подготовка*** |
| 40 | Ходьба с изменением длины и частоты шага.Игры «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». |  |
| 41 | Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. |  |
| 42 | Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). |  |
| 43 | Специально-беговые упражнения. |  |
| 44 | Бег в коридоре с максимальной скоростью. |  |
| 45 | Преодоление препятствий в беге.Игры «Вызов номеров», «Третий лишний». |  |
| 46 | Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). |  |
| 47 | Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. |  |
| 48 | Встречная эстафета.Игры «Смена сторон», «Команда быстроногих». |  |
| 49 | Эстафеты с бегом на скорость.Игры «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки» |  |
| 50 | Кросс (1 км).Игры «Пустое место», «Белые медведи». |  |
| 51 | Выявление работающих групп мышц. Игры «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой». |  |
| 52 | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |
| 53 | Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |  |
| ***Прыжковая подготовка*** |
| 54 | Прыжок в длину с места. Игры «Гуси лебеди», «Прыгающие воробушки». |  |
| 55 | Прыжок с высоты 60 см. |  |
| 56 | Прыжок в длину с короткого разбега. |  |
| 57 | Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. |  |
| 58 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. |  |
| 59 | Многоскоки.Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры». |  |
| 60 | Правила соревнований в беге, прыжках. |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
| 61 | Метание в цель с 4-5 м. Игры «Дальние броски», «Зайцы в огороде». |  |
| 62 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |
| 63 | Метание набивного мяча.Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». |  |
| 64 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. |  |
| 65 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. |  |
| 66 | Правила соревнований в метании. |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (36 ч)******Подвижные игры*** |
| 67 | Эстафеты с предметами и без них. |  |
| 68 | Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление». |  |
| 69 | Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров». |  |
| 70 | Игры «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |  |
| 71 | Игры «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». |  |
| 72 | Эстафеты.Салки, «Запрещённое движение», «Невод». |  |
| 73 | Игры «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». |  |
| 74 | Игры «У медведя во бору», «Ёжик и мыши». |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.Игры «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. |  |
| 78 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. |  |
| 79 | Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. |  |
| 80 | Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. |  |
| 81 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |
| 82 | Броски в цель (щит).Игры «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч». |  |
| 83 | Бросок двумя руками от груди.Игры «Перестрелка», «Мяч - ловцу». |  |
| 84 | Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч». |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол. |  |
| ***Подвижные игры на основе волейбола*** |
| 86 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.Игры «Пионербол», «Передал-садись». |  |
| 87 | Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». |  |
| 88 | Остановка скачком после ходьбы и бега.Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе». |  |
| 89 | По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. |  |
| 90 | Передача мяча подброшенного над собой и партнером. |  |
| 91 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча.Передача в парах. |  |
| 92 | Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. |  |
| 93 | Передачи у стены многократно с ударом о стену. |  |
| 94 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |  |
| 95 | Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. |  |
| 96 | Упражнения в перемещениях и передачи мяча. |  |
| ***Подвижные игры на основе футбола*** |
| 97 | Ходьба и бег с остановками по сигналу. |  |
| 98 | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. |  |
| 99 | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. |  |
| 100 | Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  |
| 101 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |
| 102 | Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол. |  |