**Название программы**:

Программа начального общего образования по физической культуре для 3 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);

-  Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);

-Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение  2014 г

-Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией

В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение  2014 г

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

Ученик научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,
* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса), и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Содержание учебного предмета.**

**3 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья..

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе уроков)**

 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)

**Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (33 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

 **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

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 гимнастической скамейке.

 **Подвижные игры c элементами спортивных игр (26ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Кроссовая подготовка (19 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура**

 **(ФГОС НОО) 3 класс, 102 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| **Физическое совершенствование**  **(102 часа )** **Легкая атлетика (24 часа)** |
|  |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.  Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». |  |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Метание набивного мяча Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде», «Самый быстрый»Комплексы О.Р.У. Развитие скоростно - силовых качеств.*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря (скакалки, мячи,обручи и др.) | Вводный Фронтальный опрос. |
|  | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». |  |  | Текущий |
|  | Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны». |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты. |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса». |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка» |  |  | Учетный |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний» |  |  | Текущий |
|  | ОРУ в движении.Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: « Шишки, желуди, орехи). |  |  | Текущий |
|  | Техника метания малого теннисного мяча на дальность - учет. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты. |  |  | Учетный |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты. |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами.Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу» |  |  | Текущий |
|  | Бег- 1 км.- учет.Игры «Волк во рву»; «Перестрелка» |  |  | Учетный |
|  | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы». |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами. |  |  | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы.Челночный бег 3\*10м., 4\*9м.Игра: «Хитрая лиса» |  |  | Текущий |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета.Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны». |  |  | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Челночный бег 3\*10м., 4\*9м.Игра: «Два мороза» |  |  | Учетный |
|  | Развитие прыгучести.Прыжки на скакалках .Встречные эстафеты |  |  | Текущий |
|  | ОРУ. Кросс 1 км- учет.Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно». |  |  | Учетный |
|  | ОРУ. Эстафеты с обручем. |  |  | Учетный |
|  | Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин.Преодоление полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза» |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты: «Веселые старты» |  |  | Текущий |
| **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)** |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки» |  |  | Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастикой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.Построение в две шеренги.Перестроение из двух шеренг с два круга.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Подтягивание в висе.Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в опоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.Развитие силовых способностей.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.Ходьба приставными шагами по. скамейкеЛазанье по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.Подвижные игры. Развитие координационных способностей.Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. | Фронтальный опросТекущий |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» |  |  | Текущий |
|  | Совершенствование техники перекатов. |  |  | Текущий |
|  | Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору» |  |  | Текущий |
|  | ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад. |  |  | Учетный  |
|  |
|  | Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.Кувырок вперед. Кувырок назад. |  |  | Учетный |
|  | Прыжки на скакалке.«Стойка на лопатках» |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине |  |  | Текущий |
|  | Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине |  |  | Учетный |
|  | ОРУ на развитие равновесия.Акробатическая комбинация. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости.Акробатическая комбинация. |  |  | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация. |  |  | Учетный |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты. |  |  |  |
|  | Прыжки на скакалке. Эстафеты. |  |  | Учетный |
|  | Строевые упражнения.Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты. |  |  | Учетный |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» |  |  | Текущий |
|  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты |  |  | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет) |  |  | Учетный |
|  | ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка». |  |  | Текущий |
|  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору». |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь». |  |  | Учетный |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 часов.)** |
|  | Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты. |  |  | Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.Соблюдать правила в игре. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. Выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.Развитие скоростно-силовых способностей.Соблюдать правила в игре | Текущий |
|  | Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра:»Мяч по кругу». |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами» |  |  | Учетный |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами». |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы» |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. |  |  | Текущий |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра:»Мяч капитану» |  |  | Учетный |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий |  |  | Текущий |
|  | Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги». |  |  | Текущий |
|  | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» |  |  | Текущий |
|  | Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров» |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  | Учетный |
|  | ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  | Текущий |
|  | Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч» |  |  | Текущий |
|  | Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров». |  |  | Текущий |
|  |  Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. |  |  | Учетный |
|  | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка». |  |  | Учетный |
|  | ОРУ на развитие гибкости.Эстафеты с обручами. |  |  | Правила игры в футбол.Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Текущий |
|  | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» |  |  | Текущий |
|  | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» |  |  | Учетный |
|  | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Текущий |
|  | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Учетный |
| **Кроссовая подготовка ( 19 часов)** |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. | Фронтальный опрос |
|  |  |  |  |  |
|  |  Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3\*10м. Игра: «Лиса и зайцы» |  |  | *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. | Текущий |
|  |  Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казаки-разбойники» |  |  | Учетный |
|  | Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка». |  |  | Текущий |
|  | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука». |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка». |  |  | Учетный |
|  |  Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом". |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м (учет) Игра "День и ночь". |  |  | Учетный |
|  | Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы» |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упраднения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата". |  |  | Текущий |
|  | Развитие выносливости.Подвижные игры на развитие выносливости. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности. |  |  | Учетный |
|  | Бег с чередованием с ходьбой 800 м.Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники» |  |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м.Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны» |  |  | Учетный |
|  | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди» |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 2 мин..Бег с высокого и низкого старта.Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи». |  |  | Текущий |
|  | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка» |  |  | Учетный |
|  | Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами» |  |  | Учетный |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки» |  |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.. Прыжок в длину с места.. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.Развитие скоростных способностей Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячами. Бег на результат 30м, 60 м.1 км. Челночный бег 3\*10 м. | Текущий |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафеты. |  |  | Учетный |
|  | Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий |  |  | Текущий |
|  | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). |  |  | Текущий |
|  | Метание мяча в цель на дальность.Игра: «меткий стрелок» |  |  | Текущий |
|  | Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Учетный |
|  | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |
|  | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |