

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 3 класса на 2019-2020 учебный год

(начальное общее образование)

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

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

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* 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 и футбол по упрощённым правилам;
* **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**
* выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре. (**Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности**).**

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

**Физическое совершенствование**

*Легкая атлетика (24+17 часов).*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).*

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

*Лыжная подготовка (22 часа).*

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

*Гимнастика с основами акробатики (15 часов).*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для

отдыха) **Учебно- тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | В том числе | | |
| Лабораторные работы | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, лапты,  настольного тенниса | 36 |  | 36 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |  | 18 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | 14 |  |
| 6 | Подвижные игры | 20 |  | 20 |  |
| Итого | | 102 |  | 102 |  |

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

-принцип наглядности,

-принцип систематичности и последовательности,

-принцип постепенности,

-принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Количество**  **уроков** | **Тема урока** |
|  | |  | **Легкая атлетика - 9** |
| 1 | | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. |
| 2 | | 1 | Высокий старт. Бег 30 м. бег с ускорением 15-20м. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| 3 | | 1 | Летние и зимние Олимпийские игры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.  Бег с ускорением (30 м). Игра "Пятнашки". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | | 1 | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». |
| 5 | | 1 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. Элементы норм ГТО. |
| 6 | | 1 | Наклоны из положения стоя. Метание мяча на дальность с места.  Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. |
| 7 | | 1 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. |
| 8 | | 1 | Метание мяча.  Подтягивание. |
| 9 | | 1 | Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». |
|  | |  | **Подвижные игры - 6** |
| 10 | | 1 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», Эстафеты. |
| 11 | | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 12 | | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 13 | | 1 | «Перестрелка». « Море волнуется …» |
| 14 | | 1 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| 15 | | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
|  | |  | **Лапта - 4** |
| 16 | | 1 | Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель» |
| 17 | | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» |
|  | 18 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» |
|  | 19 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» |
|  |  |  | **Баскетбол - 8** |
|  | 20 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. |
|  | 21 | 1 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу». Организация и проведение подвижных игр. |
|  | 22 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. |
|  | 23 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. |
|  | 24 | 1 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |
|  | 25 | 1 | Ведение мяча.  « Попади в обруч» |
|  | 26 | 1 | Ведение мяча.  « Попади в обруч» Комплекс физкультминуток |
|  | 27 | 1 | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами**  **Акробатики - 14** |
|  | 28 | 1 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. |
|  | 29 | 1 | Группировка.  Перекаты в группировке. |
|  | 30 | 1 | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке. |
|  | 31 | 1 | Кувырок вперед.  Кувырок назад. |
|  | 32 | 1 | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.  Акробатическая комбинация. |
|  | 33 |  | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. |
|  | 34 | 1 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине. |
|  | 35 | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Лазание по канату. |
|  | 36 | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Лазание по канату. |
|  | 37 | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок.Игра «Удочка». |
|  | 38 | 1 | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Медведи и пчелы». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |
|  | 39 | 1 | Вращение обруча. Опорный прыжок. Игра «Жмурки»  **РК сельские игры** |
|  | 40 | 1 | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». Оздоровительные занятия в режиме дня |
|  | 41 | 1 | Вращение обруча. Игра «Совушка» |
|  |  |  | **Подвижные игры - 7** |
|  | 42 | 1 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
|  | 43 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Комплекс физических упражнений для физкультминуток. |
|  | 44 | 1 | «Лисы и куры»  «Точный расчет». Эстафеты. |
|  | 45 | 1 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. |
|  | 46 | 1 | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
|  | 47 | 1 | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра  « Крученый мяч» |
|  | 48 | 1 | Набивание мяча на ракетке. и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. |
|  |  |  | **Лыжная подготовка - 14** |
|  | 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. |
|  | 50 | 1 | Ступающий и скользящий шаг. Повороты на месте. |
|  | 51 | 1 | Ступающий и скользящий шаг  Игра «Кто дальше прокатится» |
|  | 52 | 1 | Ступающий шаг .Скользящий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» |
|  | 53 | 1 | Ступающий шаг Повороты  на месте. Личная гигиена. |
|  | 54 | 1 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». |
|  | 55 | 1 | Передвижение скользящим шагом без палок  Подготовка к сдаче **норм ГТО по лыжам**. **РК Лыжники Тюменской области** |
|  | 56 | 1 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Попеременный 2х шажный ход |
|  | 57 | 1 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» |
|  | 58 | 1 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон(лесенкой,  торможение плугом.) |
|  | 59 | 1 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон  Попеременный 2х шажный ход |
|  | 60 | 1 | Прохождение дистанции 1 км.  Попеременный 2х шажный ход Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» |
|  | 61 | 1 | Прохождение дистанции 1 км.  Попеременный 2х шажный ход |
|  | 62 | 1 | Прохождение дистанции 1 км.  Попеременный 2х шажный ход |
|  |  |  | **Футбол - 10** |
|  | 63 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. |
|  | 64 | 1 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. |
|  | 65 | 1 | Ведение мяча. Игра « Рывок за мячом» |
|  | 66 | 1 | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» |
|  | 67 | 1 | Удары по неподвижному мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» |
|  | 68 | 1 | Удары по неподвижному мячу ногой. Отбор мяча. Игра« Угловой удар» |
|  | 69 | 1 | Удары по мячу ногой.  Упражнения для укрепления мышц стоп. Игра « Обгони мяч» |
|  | 70 | 1 | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. |
|  | 71 | 1 | Учебная игра в футбол. Игра « Девятка». Первая помощь при травмах. |
|  | 72 | 1 | Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар» |
|  |  |  | **Подвижные игры - 7** |
|  | 73 | 1 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
|  | 74 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
|  | 75 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
|  | 76 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. |
|  | 77 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. Приемы измерения  частоту сердечных сокращений. |
|  | 78 | 1 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |
|  | 79 | 1 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |
|  |  |  | **Легкая атлетика - 9** |
|  | 80 | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. **РК** Атлеты Тюменской области |
|  | 81 | 1 | Высокий старт. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
|  | 82 | 1 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.  Команды «старт». «финиш». |
|  | 83 | 1 | Прыжки в длину. Разновидности ходьбы. |
|  | 84 | 1 | Метание мяча.  Подтягивание. |
|  | 85 | 1 | Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». |
|  | 86 | 1 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. О правилах соревнований в беге . прыжках. метаниях. |
|  | 87 | 1 | Эстафетный бег. Бег с мячом. |
|  | 88 | 1 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.  Развитие физических качеств. |
|  |  |  | **Подвижные игры - 9** |
|  | 89 | 1 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. |
|  | 90 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
|  | 91 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
|  | 92 | 1 | «Перестрелка». « Море волнуется …»Роль органов зрения и слуха во время движений. |
|  | 93 | 1 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты |
|  | 94 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
|  | 95 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
|  | 96 | 1 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты. Питьевой режим. |
|  | 97 | 1 | Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты |
|  |  |  | **Настольный теннис - 5** |
|  | 98 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |
|  | 99 | 1 | Удары по мячу. Эстафеты. |
|  | 100 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».  Как правильно дышать при различных физических нагрузках. |
|  | 101 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. |
|  | 102 | 1 | Подведение итогов учебного года.  Здоровый образ жизни. Игра лапта. |