**Рабочая программа по физической культуре**

**для 3 класса**

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

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

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Раздел 1: «Легкая атлетика» - 32 ч**

**Ходьба и бег 10 ч**

**Прыжки 8 ч**

**Метание 8 ч**

**Подвижные игры 6 ч**

**Раздел 2: «Подвижные игры на основе баскетбола» - 19 ч**

**Раздел 3: «Гимнастика» - 21 ч**

**Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч**

**Опорные прыжки 7 ч**

**Раздел 4: «Лыжная подготовка» - 30 ч**

**Знания о физической культуре**

**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).**

**Способы физкультурной деятельности**

**Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.**

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

**Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.**

**Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.**

***Легкая атлетика***

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

**Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.**

**Бег на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.**

**Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.**

***Лыжные гонки***

**Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двушажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.**

**Поворот переступанием.**

***Подвижные игры***

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».**

**На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».**

**На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».**

**На материале спортивных игр:**

**Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».**

**Волейбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».**

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Виды деятельности | Предметные результаты | Вид контроля |
| **Легкая атлетика 32 ч** | | | | | | | |
| **Ходьба и бег 6ч** | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный урок, инструктаж по технике безопасности | 1 | Урок закрепления | Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;  Развивать скоростные способности;  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, 60м | Фронтальный, индивидуальный |
| 2 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 3-4 |  | Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 5 |  | Бег на 30м на результат. Игры | 1 | Изучение нового материала | текущий |
| 6 |  | Бег на 60м. Игры | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| **Прыжки 5 ч** | | | | | | | |
| 7-8 |  | Прыжок в длину с места. Игры | 2 | Изучение нового материала | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | Фронтальный, индивидуальный |
| 9 |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 | Изучение нового материала | текущий |
| 10-11 |  | Прыжок с высоты 60см. Игры | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| **Метание 6 ч** | | | | | | | |
| 12-13 |  | Метание малого мяча с места | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в метании | Фронтальный, индивидуальный |
| 14-15 |  | Метание малого мяча на заданное расстояние | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 16-17 |  | Метание в цель 4-5м | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| **Подвижные игры 3ч** | | | | | | | |
| 18 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 | Урок закрепления | Формировать умение выполнять ОРУ,  Передавать эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;  Развивать скоростно-силовые качества;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | Фронтальный, индивидуальный |
| 19 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 20 |  | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч** | | | | | | | |
| 21 |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении;  вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  бросать мяч в цель (кольцо);  выполнять ОРУ;  игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  развивать координационные способности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | Фронтальный, индивидуальный |
| 22-23 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 24 |  | Броски в цель (кольцо) | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 25 |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах;  Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ;  игра «Гонка мячей по кругу»;  развивать координационные способности  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | Фронтальный, индивидуальный |
| 26 |  | Бросок двумя руками от груди | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| **Гимнастика 21 ч** | | | | | | | |
| **Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч** | | | | | | | |
| 27 |  | Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!» | 1 | Изучение нового материала | Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;  Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;  Выполнять 2-3 кувырка вперед;  Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный, индивидуальный |
| 28-29 |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 30-31 |  | Кувырок вперед | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 32-33 |  | Выполнять стойку на лопатках | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 34-35 |  | Построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга; | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять строевые команды | Фронтальный, индивидуальный |
| 36 |  | Вис стоя; вис на согнутых руках; | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять висы | Фронтальный, индивидуальный |
| 37 |  | Подтягивание в висе | 1 | Изучение нового материала | Выполнять подтягивание в висе;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять подтягивание в висе | Фронтальный, индивидуальный |
| 38-39 |  | Упражнения на гимнастической скамейке | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  Эстафеты;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** лазать по гимнастической скамейке | Фронтальный, индивидуальный |
| 40 |  | Лазание по гимнастической лестнице | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** лазать по гимнастической лестнице | Фронтальный, индивидуальный |
| **Опорный прыжок 7 ч** | | | | | | | |
| 41 |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | Фронтальный, индивидуальный |
| 42-43 |  | Перелезание через гимнастического коня | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять перелезание через гимнастического коня | Фронтальный, индивидуальный |
| 44, 45, 46 |  | Опорный прыжок | 3 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять опорный прыжок;  ОРУ; игры;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять опорный прыжок | Фронтальный, индивидуальный |
| 47 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | Фронтальный, индивидуальный |
| **Лыжная подготовка 30 ч** | | | | | | | |
| 48 |  | Вводный урок | 1 | Урок закрепления | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания;  Инструктаж по технике безопасности | **знать** о значение занятий для укрепления здоровья и закаливания**;**  **уметь** правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах | Фронтальный, индивидуальный |
| 49 |  | Ступающий шаг с палками | 1 | Урок закрепления | Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками | **уметь** передвигаться ступающим шагом | Фронтальный, индивидуальный |
| 50 |  | Скользящий шаг с палками | 1 | Урок закрепления | Формировать умение передвигаться скользящим шагом с палками | **уметь** передвигаться скользящим шагом | Фронтальный, индивидуальный |
| 51-52 |  | Ступающий и скользящий шаг с палками | 2 | Урок закрепления | Формировать умение передвигаться ступающим и скользящим шагом | **уметь** передвигаться ступающим и скользящим шагом | Фронтальный, индивидуальный |
| 53 |  | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Урок закрепления | Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона | Фронтальный, индивидуальный |
| 54 |  | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Урок закрепления | Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона | **уметь** подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона | Фронтальный, индивидуальный |
| 55, 56, 57 |  | Попеременный двухшажный ход без палок | 3 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом | Фронтальный, индивидуальный |
| 58-59 |  | Повороты переступанием | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение поворачиваться переступанием | **уметь** выполнять повороты переступанием | Фронтальный, индивидуальный |
| 60, 61, 62 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 3 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом | Фронтальный, индивидуальный |
| 63 |  | Подъем и спуск с небольших склонов | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься и спускаться со склона | **уметь** подниматься и спускаться со склона на лыжах | Фронтальный, индивидуальный |
| 64-65 |  | Спуск в высокой стойке с небольших горок | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке | Фронтальный, индивидуальный |
| 66-67 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м | Фронтальный, индивидуальный |
| 68 |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться со склона | Фронтальный, индивидуальный |
| 69-70 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500 | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1500м | Фронтальный, индивидуальный |
| 71-72 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 2000м | Фронтальный, индивидуальный |
| 73-74 |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке со склона | Фронтальный, индивидуальный |
| 75, 76, 77 |  | Передвижение до 2000м. Эстафеты | 3 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до2000м | **уметь** передвигаться на лыжах до 2000м, участвовать в эстафете на лыжах | Фронтальный, индивидуальный |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)** | | | | | | | |
| 78-79 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 2 | Урок закрепления | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении;  вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросать мяч двумя руками от груди;  Бросать мяч в цель;  Выполнять ОРУ;  Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | Фронтальный, индивидуальный |
| 80-81 |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 2 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 82-83 |  | Бросок двумя руками от груди | 2 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 84-85 |  | Броски в цель (кольцо) | 2 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 86 |  | ОРУ. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 87-88 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 89-90 |  | Мини волейбол | 2 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | | | |
| **Ходьба и бег 4 ч** | | | | | | | |
| 91 |  | Ходьба и бег | 1 | Урок закрепления | Формировать умение ходить и бегать по команде;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;  Развивать скоростные способности;  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, 60м | Фронтальный, индивидуальный |
| 92 |  | Бег на 30м. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 93 |  | Бег на 30м на результат. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 94 |  | Бег на 60м. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| **Прыжки 3 ч** | | | | | | | |
| 95-96 |  | Прыжок в длину с места. Игры | 2 | Урок закрепления | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | Фронтальный, индивидуальный |
| 97 |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| **Метание 2 ч** | | | | | | | |
| 98 |  | Метание малого мяча с места. Игры | 1 | Урок закрепления | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в метании | Фронтальный, индивидуальный |
| 99 |  | Метание в цель 4-5м. Игры | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| **Подвижные игры 3 ч** | | | | | | | |
| 100 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 | Урок закрепления | Формировать умение выполнять ОРУ,  Передавать эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;  Развивать скоростно-силовые качества;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | Фронтальный, индивидуальный |
| 101 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления | Фронтальный, индивидуальный |
| 102 |  | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 | Урок закрепления | Фронтальныйиндивидуальный |