МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ «СОШ №5»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 3 КЛАССА В**

**(базовый уровень)**

 *Учитель физической культуры Романов С.В.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 3 класса составлена учителем физической культуры С.В. Романов на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень начального общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

**Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 3 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными игра.

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

 Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 3 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Характеристика класса**

 **В 1а классе учится 33 человек. 13 девочек и 20 мальчиков.**

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 Личностные

 Ученик научиться:

- положительно относиться к урокам физической культуры;

- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека;

- выполнять закаливающие процедуры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов;

- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

 Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4м.;

- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливание на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;

- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

 Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплекс упражнений утренней гимнастике, по профилактике нарушений осанки, физкульт-минуток;

- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнерами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

 **2. Содержание программы класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| III |
| 1 | **Базовая часть** | 52 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 18 |
|  | Итого | 68 |

 **Знания о физической культуре**

* **Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

* **История физической культуры**. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.
* **Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

* Способы физкультурной деятельности
* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
* физическое совершенствование
* физкультурно-оздоровительная деятельность. Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.
* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пе­реворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
* Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* Лёгкая атлетика. 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, 2 кг) на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* Подвижные и спортивные игры. На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой 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. На­родные подвижные игры разных народов.
* Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.
* Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль над физической подготовленностью учащихся проводится два раза в год: в сентябре и в мае.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование на 2018/2019 учебный год** |
| **Предмет: Физкультура Класс 3 \_\_в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |
| **ФИО педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |
|   |
| Дата | Тема урока | Дата | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ |  3-7.09.18 |   |   |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |  3-7.09.18 |   |   |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |  10-14.09.18 |   |   |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |  10-14.09.18 |   |   |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» |  17-21.09.18 |   |   |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье |  17-21.09.18 |   |   |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |  24-28.09.18 |   |   |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |  24-28.09.18 |   |   |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1-5.10.18 |   |   |
| 10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение |  1-5.10.18 |   |   |
| 11 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | 15-19.10.18 |   |   |
| 12 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  15-19.10.18 |   |   |
| 13 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-ностей |  22-26.10.18 |   |   |
| 14 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей |  22-26.10.18 |   |   |
| 15 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 16 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 17 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  5-11.11.18 |   |   |
| 18 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  5-11.11.18 |   |   |
| 19 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  12-16.11.18 |   |   |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |  12-16.11.18 |   |   |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей |  26-30.11.18 |   |   |
| 22 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей |  26-30.11.18 |   |   |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  3-7.12.18 |   |   |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |   3-7.12.18 |   |   |
| 25 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей |  10-14.12.18 |   |   |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |  10-14.12.18 |   |   |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |  17-21.12.18 |   |   |
| 28 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  17-21.12.18 |   |   |
| 29 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  24-28.12.18 |   |   |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |   24-28.12.18 |   |   |
| 31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 7-11.01.19 |   |   |
| 32 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 7-11.01.19 |   |   |
| 33 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи-ровка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 14-18.01.19 |   |   |
| 34 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 14-18.01.19 |   |   |
| 35 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 36 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 38 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 39 | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 40 | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | 4-8.02.19 |   |   |
| 41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 42 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 43 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 44 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью (30 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 45 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | 4-8.03.19 |   |   |
| 46 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 4-8.03.19 |   |   |
| 47 | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 11-15.03.19 |   |   |
| 48 | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 11-15.03.19 |   |   |
| 49 | Прыжок в длину с места. Игра «Смена сторон».Развитие скоростно качеств | 18-22.03.19 |   |   |
| 50 | Прыжок в длину с места. Игра «Эстафета зверей». Развитие силовых качеств. | 18-22.03.19 |   |   |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 25-29.03.19 |   |   |
| 52 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 25-29.03.19 |   |   |
| 53 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1-5.04.19 |   |   |
| 54 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 1-5.04.19 |   |   |
| 55 | Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 30 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 15-19.04.19 |   |   |
| 56 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 15-19.04.19 |   |   |
| 57 | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 22-26.04.19 |   |   |
| 58 | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 22-26.04.19 |   |   |
| 59 | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 60 | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 61 | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 6-10.05.19 |   |   |
| 62 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 6-10.05.19 |   |   |
| 63 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игры «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 13-17.05.19 |   |   |
| 64 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 13-17.05.19 |   |   |
| 65 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 60 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 20-24.05.19 |   |   |
| 66 | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 50 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 20-24.05.19 |   |   |
| 67 | Кросс (500 м). Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 27-31.05.19 |   |   |
| 68 | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 27-31.05.19 |   |   |