Рабочая программа по физической культуре

для 3 класса

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-Учебного плана МБОУ Среднетиганской СОШ Алексеевского МР РТ на 2019-2020 учебный год;

-Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского МР РТ;

- Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч..

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев М.: Просвещение

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредствам формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. По результатам мониторинга, проведённого в 2015-2016 учебном году, в связи со сложностью техники выполнения двигательных действий, в 3А классе уделить больше внимания на следующие элементы программы:

* Технику метания мяча в цель и в даль
* Технику выполнения отталкивания в прыжках в длину с разбега, в прыжках в длину с места
* Подтягивания в висе (м) и в висе лёжа (д) и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания)
* На развитие гибкости
* Ведение и передача мяча в движении, выполнение бросков в щит и кольцо
* Умение взаимодействовать между игроками при выполнении игровых упражнений
* На координацию и ловкость движений при выполнении физических и игровых упражнений
* На знание терминологии упражнений и названий подвижных игр, умение организовать игру.
* На знание правил игр, эстафет.

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

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

**Предметные результаты.**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | (часы) |
| 1 | Знания о физической культуре | 1 ч |
| 2 | Легкая атлетика | 11 ч |
| 3 | Гимнастика | 18ч |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 16 ч |
| 5 | Лыжные гонки | 20 ч |
| 6 | Подвижные игры | 9 ч |
| 7 | Легкая атлетика | 10 ч |
| 8 | Кроссовая подготовка | 7 ч |
| 9 | Подвижные игры | 10 ч |
|  | **Итого** | **102** |

**Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Бег на лыжах 1500м. | Без учёта времени | | | | | |

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

**Критерии и нормы оценки учебных действий обучающихся.**

**1.По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, необходимо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«**5**» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«**3**» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«**2**» получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала, не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя, не ответил не на один из вопросов, допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**2.По технике владения двигательными действиями.**

 «**5**» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«**4**» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«**3**» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | Дата | |
| практ | факт |
|  | **Знания о физической культуре -1ч** |  |  |
| 1 | Вводный. ТБ на уроках физкультуры. Физическая культура народов Древней Руси. Национальные физические упражнения. |  |  |
|  | **Легкая атлетика – 11 ч** |  |  |
| 2 | Ходьба и бег |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий |  |  |
| 4 | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м. |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. |  |  |
| 6 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега |  |  |
| 7 | Прыжки. Прыжок в длину с места |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 11 | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями |  |  |
| 12 | Подвижные игры. |  |  |
|  | **Гимнастика – 18 ч** |  |  |
| 13 | 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. |  |  |
| 14 | 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. |  |  |
| 15 | 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 «совушка». Развитие координационных способностей |  |  |
| 16 | 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 «совушка». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 17 | 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. |  |  |
| 18 | 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. |  |  |
|  | **Висы. Строевые упражнения (6 часов)** |  |  |
| 19 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 20 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |  |  |
| 21 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей |  |  |
| 22 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 23 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 24 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 часов)** |  |  |
| 25 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 26 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 27 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей |  |  |
| 28 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 29 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей |  |  |
| 30 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «аисты». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч)** |  |  |
| 31 | 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. |  |  |
| 32 | 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. |  |  |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | 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. |  |  |
| 35 | 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 |  |  |
| 36 | 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 |  |  |
| 37 | 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 |  |  |
| 38 | 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 |  |  |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 40 | 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. |  |  |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 45 | 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 |  |  |
| 46 | 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. |  |  |
|  | **Лыжные гонки (20 ч)** |  |  |
| 47 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 48 | Ступающий шаг без палок. |  |  |
| 49 | Ступающий шаг с палками. |  |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом с палками. |  |  |
| 52 | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. |  |  |
| 53 | Скользящий шаг с палками. |  |  |
| 54 | Повороты переступанием вокруг пяток. |  |  |
| 55 | Подъем ступающим шагом. |  |  |
| 56 | Спуски в высокой стойке. |  |  |
| 57 | Подъём «лесенкой». |  |  |
| 58 | Спуски в низкой стойке. |  |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  |  |
| 60 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  |  |
| 63 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  |  |
|  | **Подвижные игры (9 часов)** |  |  |
| 67 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 68 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 69 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 70 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 71 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 72 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 73 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 74 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 75 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |  |
| 76 | Ходьба и бег (4 часа)  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи».  Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 77 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 78 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |  |  |
| 79 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». |  |  |
| 80 | Прыжки (3 часа)  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 81 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 83 | Метание мяча (3 часа)  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. |  |  |
| 84 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 85 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (7 часов)** |  |  |
| 86 | Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 87 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. |  |  |
| 88 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  |  |
| 89 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  |  |
| 90 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  |  |
| 91 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  |  |
| 92 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  |  |
|  | **Подвижные игры (10 часа)** |  |  |
| 93 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 94 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 95 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 96 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 97 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 98 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 99 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 100 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 101 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |
| 102 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  |  |