|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс– 34 часа** | | | | | | | | |  |  |  |
| **№** | **дата** | | **тема занятия** | **кол-во**  **часов** | **цели занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 1 | 08.09 | 08.09 | **игры с элементами легкой атлетики**  «Метатели» | 1 | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | мячи |
| 2 | 15.09 | 15.09 | игра «Пустое место» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |  |
| 3 | 22.09 | 22.09 | игра « У ребят порядок строгий» | 1 | развитие двигательных навыков | спортивная площадка |  |
| 4 | 29.09 | 29.09 | игра «К своим флажкам» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка | флажки |
| 5 | 06.10 | 06.10 | игра «Прыгающие воробушки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка | обручи, мешки |
| 6 | 13.10 | 13.10 | Веселые старты «Лабиринт» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | спортивный зал | кегли, мячи, мешки, обручи |
| 7 | 20.10 | 20.10 | «Прыжки по полосам» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал |  |
| 8 | 27.10 | 27.10 | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 9 | 10.11 | 10.11 | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 10 | 17.11 | 17.11 | **ритмическая гимнастика**  «Исправь осанку» | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |  |
| 11  12 | 24.11  01.12 | 24.11  01.12 | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 | 08.12 | 08.12 | игра «Зайцы в огороде» | 1 | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 14  15  16 | 15.12  22.12  11.01 | 15.12  22.12  11.12 | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес» | 3 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 17 | 19.01 | 19.01 | Ритмические упражнения с обручами | 1 | развитие координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | обручи |
| 18 | 26.01 | 26.01 | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка | скакалка |
| 19 | 02.02 | 02.02 | «Гимнасты» | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
| 20 | 09.02 | 09.02 | **лыжная подготовка**  одновременный двухшажный ход | 1 | Развивать двигательную активность; выносливость | спортивная площадка | лыжи |
| 21 | 16.02 | 16.02 | Поворот переступанием | 1 | Развивать двигательную активность; координацию движений | спортивная площадка |  |
| 22 | 02.03 | 02.03 | игра «Защита укрепления» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |  |
| 23 | 09.03 | 09.03 | игра «Перевозка груза» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 24  25 | 16.03  22.03 | 16.03  22.03 | игры на развитие скорости  «Верхом на клюшке» | 2 | Развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка | клюшка |
| 26 | 23.03 | 23.03 | игра – соревнование  «Не уступлю горку!» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка |  |
| 27 | 05.04 |  | **подвижные игры**  игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | кегли |
| 28 | 12.04 |  | игры с прыжками и бегом  «Прыгуны и пятнашки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |  |  |
| 29 30  31 | 19.04  26.04  03.05 |  | «Веселые старты»  Старт группами  Командный бег | 3 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка | кегли, мячи, обручи |
| 32 | 10.05 |  | «Мини-гандбол» | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | гандбольный мяч |
| 33  34 | 17.05  24.05 |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору |