|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 | «Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МОУ СОШ  с. Сохондо  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 | «Утверждаю» Директор МОУ СОШ с. Сохондо  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 |

**Рабочая программа**

педагога Ходоровской С.Н

**по физической культуре 3 класс**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

прокол № \_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015

2015-2016 учебный год

**Тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Сроки** | **Элементы содержания** | | **Деятельность учащихся** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | |
| **Легкоатлетические упражнения**  **10 (часов)** | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег | |  | | *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный «6-ти м.бег»  *Развитие координации:* бег изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах , поочеедно на правой и левой  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений;ускорение разных исходных положений; броски и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.  Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры со скалками. Развитие скоростно-силовых качеств | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств | | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжков.  Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге,пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| **2** | Бег с высоким подниманием бедра | |  | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью | | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге |
| **3** | Игровой урок. Игра «Пустое место» | |  | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.Бег в коридоре с максимальной скоростью | | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями |
| **4** | Ходьба через несколько препятствий | |  | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения | | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжков. |
| **5** | Бег с максимальной скоростью 60 метров | |  | | Бег на результат 30,60 м. Развитие скоростных способностей  Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Многоскоки. Правила соревнованиц в беге, прыжках | | |
| **6** | Игровой урок.Игра «Через кочки и пенечки» | |  | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями |
| **7** | Прыжок в длину с разбега | |  | | Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости | Прыжок в длину с разбега  Прыжок в длину с места  Прыжок с высоты 60 см.  Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями |
| **8** | Прыжок в длину с места | |  | | Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба. Игра «скалки на марше» | | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжков.  Уметь правильно выполнять бег с низкого старта. Иметь представления о технике отталкивания прыжках.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **9** | Игровой урок. Игра «Прыгающие воробушки» | |  | | Развитие координации движений. Игры со скакалками. Развитие скоростно - силовых качеств | Развитие физических качеств. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках | | |
| **10** | Метание малого мяча на дальность | |  | | Развитие координационных способностей . Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» | | |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр**  **(30 часов)** | | | | | | | | |
| **11** | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении | |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Выполнение движений в метании различными способами: метать мяч в цель | | **Уметь:** правильно выполнять движения в метании различными способами |
| **12** | Подвижные игры: «Место в цель» «Кто дальше бросит» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.Правила соревнований в беге,прыжках | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **13-14** | Введение мяча с изменением направления | |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие координационных способностей  Демонстрировать навыки игры  Упражнения на пресс | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике. развитие физических качеств (учебная игра о упрощенным правилам) | | Иметь представление об элементах баскетбола.  Уметь: пробегать в равномерном темпе 10 м, чередовать бег и бегать |
| **15-16** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | |  |
| **17** | Игровой урок. ОРУ Игры «Кто быстрее» «Пятнашки» | |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Развитие физических качеств. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **18-20** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки | | | Бег 5 мин. Преодоление препятствий Чеередование бега и ходьбы. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать бег и ходьбу |
| **21-23** | Броски в кольцо двумя руками снизу | |  |
| **24** | Игровой урок ОРУ.Игры «Пустое место» «Стрелки» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | | Прыжок в длину с места зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **25-26** | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву» | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике. развитие физических качеств (учебная игра о упрощенным правилам).  Развитие физ.качеств | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 м, чередовать бег и ходьба |
| **27-28** | Броски в кольцо одной рукой от плеча | |  |
| **29** | Игровой урок. ОРУ. Игры «Гонка баскетбола мячей» «Зайцы в огороде» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **30-32** | Верхняя передача мяча над собой | |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике. развитие физических качеств (учебная игра о упрощенным правилам).  Развитие физ.качеств | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 м, чередовать бег и ходьба |
| **33-35** | Нижняя передача мяча над собой | |  |
| **36** | Игровой урок. ОРУ. Игры «Гонка баскетбола мячей» «Передал-садись» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **37** | Верхняя и нижняя передача мяча над собой | |  | Обучение технике сочетания приемов: а)ведение-передача; б)ловля- ведение-два шага –бросок. Контроль техники ведения мяча в движении с изменением направления. Совершенствование ловли мяча двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча в движении. Развитие физ.каччеств | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике. развитие физических качеств (учебная игра о упрощенным правилам).  Развитие физ.качеств | | Демонстрировать технику владения мячом |
| **38-39** | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу | |  |
| **40** | Игровой урок. ОРУ. Игры «Попади в кольцо» «Гонка баскетбольных мячей» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике. развитие физических качеств (учебная игра о упрощенным правилам).  Развитие физ.качеств | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  **(34часа)** | | | | | | | | | |
| **41** | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физ.развития. Строевые упражнения. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке, лазание по гимнастической стенке.  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. | | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя, соблюдать тишину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек. Седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. |
| **42-43** | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | |  |
| **44** | Игровой урок. ОРУ, Игры «Прыжки по полосам» «Вол во рву» | |  | ОРУ Игры «Прыжки по полосам» «Вол во рву»  Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| **45-46** | Лазанье по канату | |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | |
| **47** | Стойка на лопатках | |  | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физ.развития. Строевые упражнения. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке, лазание по гимнастической стенке. | | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатических комбинации из ранее хорошо освоенных акробатических упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Игровых и соревновательных условий |
| **48** | Игровой урок. ОРУ, Игры «Прыжки по полосам» «Гимнасты» | |  | ОРУ, Игры «Прыжки по полосам» «Гимнасты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. | |
| **49-52** | Акробатика. Строевые упражнения | |  | Выполнять команды: «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 | | | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке- кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке | |
| **53-54** | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | |  |
| **55** | Игровой урок. ОРУ, Игры «Прыжки по полосам» «Вол во рву» Эстафеты | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастичеких упражнениях | | | Взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **56-57** | «Мост» из положения лежа на спине | |  | Ритмическая гимнастика. Проверка выполнения упр на низком бревне.  Акробатика: «мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»  Координировать движения в акробатических и гимнастичеких упр | | | ОРУ со скакалкой Спец.упражнения на развитие мышц пресса и плечевого пояса «Мост» без помощи помощника. Упр. в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки – подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору» | | Выполнять акробатические комбинации из заранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности |
| **58-59** | Упражнения в висе стоя и лежа | |  |
| **60** | Игровой урок. ОРУ, Игры «Совушка» «Вол во рву» «У медведя во бору» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастичеких упражнениях | | | Взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **61-62** | Акробатическая комбинации | |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упр. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упр. Координировать движения в гимнастических и акробатических упр.Демонстрировать технику правильного выполнения гимнастических и акробатических упр.  Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении гимнастических и акробатических упр.  Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упр.  Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упр.. Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике | | | Выполнять команды: «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. | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **64** | Лазанье по канату | |  |
| **64** | Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам» «Вол во рву» «Что изменилось» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастичеких упражнениях | | | Взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **65-66** | Упражнения в висе стоя и лежа | |  | Демонстрировать технику правильного выполнения гимнастических и акробатических упр.  Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении гимнастических и акробатических упр. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в Развитие силовыз способностей круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами | | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатических комбинации из ранее хорошо освоенных акробатических упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Игровых и соревновательных условий |
| **67-69** | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | |  | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках Передвижение по диагонали. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастичекого коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей. Упр на бревне. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | | | Выполнять команды: «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. | |
| **70** | Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам» «Вол во рву» «Воробьи и вороны» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Умеренно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **71** | Упражнения в висе на разновысоких брусьях | |  | Демонстрировать технику правильного выполнения гимнастических и акробатических упр.  Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении гимнастических и акробатических упр | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в Развитие силовых способностей круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатических комбинации из ранее хорошо освоенных акробатических упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Игровых и соревновательных условий |
| **72-73** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | |  | Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Умеренно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в Развитие силовых способностей круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.  Игра «Маскировка в колонах» Развитие силовых способностей | |
| **74** | Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах» «Вол во рву» | |  | Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Умеренно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр**  **(17 часов)** | | | | | | | | | |
| **75** | Техника безопасности во время занятий играми |  | | Комплекс упр на коррекцию осанки. Развитие силовых способностей | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель(щит). ОРУ. Игра «передал- садись». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол |
| **76-77** | Ведение мяча на месте и в движении |  | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ловля и передача мяча в движении. Ведении на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель(щит). ОРУ. Игра «Передал - садись» . Развитие координационных способностей | | |
| **78** | Игровой урок. Игра «Передал - садись» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **79-80** | Ведение мяча с изменением направления |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |
| **81-83** | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей | | |
| **84** | Игровой урок. Игра «Гонка мяча по кругу» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **85** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |
| **86** | Броски в кольцо двумя руками снизу |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | |
| **87** | Игровой урок. Игра «Гонка мяча по кругу» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Уметь** игры подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **88** | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |
| **89** | Броски в кольцо одной рукой от плеча |  | | Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | |
| **90** | Игровой урок. Игра «Гонка мяча по кругу» |  | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **91** | Броски в кольцо одной рукой от плеча |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **Легкоатлетические упражнения**  **(11 часов)** | | | | | | | | | |
| **92** | Техника безопасности физической культурой. Ходьба и бег |  | | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие координационных способностей | | | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие координационных способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60м |
| **93** | Игровой урок. Игра «Гонка мяча по кругу» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **94** | Ходьба через несколько препятствий |  | | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» «Эстафета зверей». Развитие координационных способностей | | | Бег на результат 30-60м Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60м |
| **95** | Мониторинг. Равномерный бег |  | | Совершенствование низкого разгона. Развитие выносливости. Бег на результат 30-60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | | | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать бег и ходьбу |
| **96** | Игровой урок. Игра «Мяч ловцу» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **97** | Прыжки в длину с разбега |  | | Контроль техники прыжков в длину с разбега(техники отталкивания и приземления) Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость | | | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствования отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры) | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать бег и ходьбу |
| **98** | Прыжок в высоту |  | | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости | | **Умение** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в высоту с места и с разбега |
| **99** | Игровой урок. Игра «Передал - садись» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **100** | Метание малого мяча |  | | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Обучение правильно постановке толчковой ноги на место отталкивания в прыжках в высоту. Развитие выносливости(медленные бег до 1000 м) | | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |
| **101** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде»  Развитие скоростно-силовых качеств | | | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |
| **102** | Игровой урок. Игра «Передал - садись» |  | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей | | | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |