**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**
 |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | История развития физической культуры  | ***Пересказывать***тексты по истории физической культуры. |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы | ***Знать*** символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | ***Характеризовать*** показатели физического развития ***Характеризовать*** показатели физической подготовки |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** |
|  | Правила составления комплексов ОРУ | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами | ***Составлять*** комплексы ОРУ |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений | ***Измерять*** (пальпаторно) ЧСС |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности. ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в летнее время года |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** |
|  | Оздоровительные формы занятий | 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. | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | Равномерный медленный бег 3мин. 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 | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами******Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Бег 30м  | Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей.  |
|  | **К.р.** Бег 60м | Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» |
|  | Челночный бег. Эстафеты. | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. |
|  | Преодоление препятствий в беге. | Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
|  | Кросс  *1 км* | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |
|  | Прыжок в длину с места.  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с короткого разбега. | Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Прыжок в длину с полного разбега  | Прыжок в длину с полного разбега*..* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств.  |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).*  | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать*** технику бросков и метаний***Осваивать*** технику бросков бросков и метаний***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение |
|  | Броски набивного мяча | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры (8ч)*** |
|  | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей |
|  | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** |
| **Акробатика (9ч)** |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |
|  | Кувырок назад в упор присев | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
|  | Кувырок вперед.  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | 2-3 ку­вырка вперед слитно | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед слитно |
|  | Стойка на лопатках | 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. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Мост из положения лежа на спине. | Строевые команды. 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 |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей |
| ***Снарядная гимнастика (11ч)*** |
|  | Вис стоя и лежа. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз 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 | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз 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 |
|  | **К.р.** Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз 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. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чейголосок». Развитие силовых способностей |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
|  | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой..Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей |
|  | **К.р.** Комбинация на бревне | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей |
|  | **К.р.** Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** |
|  | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |
|  | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)*** |
|  | Ловля и передача мяча на месте  | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | 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 |
|  | Ведение мячав движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |
|  | Бросок двумя руками от груди. | 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 |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | 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 |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 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 |
|  | Ве­дение мяча с изменением направления. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. | 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 |
|  | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах | 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 |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей |
| ***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)*** |
|  | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Остановка скачком после ходьбы и бега. | Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |
|  | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |
|  | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
| ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***  |
|  | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |
|  | Удар по неподвижному мячу  | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Встреч­ная эстафета. | Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.** Бег на результат *(30 м).* | Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты. |
|  | Бег 60м  | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей |
|  | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ |
|  | Равномерный медленный бег *(7мин).* | Равномерный медленный бег *(7мин).* Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости |
|  | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости |
|  | **К.р.** Кросс 1 км | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
|  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | **К.р.** Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать*** технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| 101 | Метание в цель с 4-5 м. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств |
| 102 | Метание набивного мяча | 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 |