Рабочая программа по физической культуре

для 3 класса

2018-2019 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 2018-2019 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.

**Цель преподавания физической культуры в 3 классе.**

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Задачи преподавания физической культуры в 3 классе.**

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
* формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
* адекватно оценивать собственное поведение.

**Познавательные**

* формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные**

* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
* адекватно оценивать поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160—165 | 150—159 | 145—149 | 150—155 | 140—149 | 130—139 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| 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 | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | Без учёта времени | | | | | |

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Разделы программы | 3 класс (часы) |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **2** |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **2** |
| **3** | **Физическое совершенствование.**  Из них:  -легкая атлетика  -гимнастика с основами акробатики  -лыжная подготовка  -подвижные игры  -спортивные игры | **98** |
|  | **Итого** | **102** |

**Содержание учебного предмета, курса**

**3 класс.**

**Знания о физической культуре. (2ч)**

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности. (2ч)**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

**Физическое совершенствование. (98ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости икоординации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитиекоординации движений,выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | Дата проведения | | | |
|  |  | | |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2ч)** | | | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой  Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви |  |  | | |
|  | Развитие физической культуры в России  в 17-19 вв.  История развития физической культуры |  |  | | |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)** | | | | | |
|  | Измерение показателей основных физических качеств  Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. |  |  | | |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС  Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)** | | | | | |
| 5 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ  Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ |  |  | | |
| 6 | **К.р.** Бег на скорость *(30м).*  Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(30 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  | | |
| 7 | Бег на скорость *(60 м).*  Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  | | |
| 8 | Круговая эстафе­та  Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей |  | |  | |
| 9 | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.  Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |  | |  | |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости |  | |  | |
|  | **К.р.** Кросс *(1 км)*  Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |  | |  | |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам  Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |  | |  | |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.  Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |  | |  | |
|  | **К.р.**Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |  | |  | |
|  | Тройной прыжок с места.  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |  | |  | |
|  | Бросок теннисного мяча в цель .  Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  | |  | |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность  Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей |  | |  | |
|  | Броски на­бивного мяча из разных и.п.  Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей |  | | |  |
|  | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые».  ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  | | |  |
|  | Игры «Белые медведи», «Космонавты».  ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».  ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв |  | | |  |
|  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».  ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод».  ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |  | | |  |
|  | Современные олимпийское движение.  Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Татарстанские олимпийцы и паралимпийцы. |  | | |  |
|  | Инструктаж поТБ . Кувырок вперед  ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ |  | | |  |
|  | 2-3 кувырка вперед слитно  ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |  | | |  |
|  | Стойка на лопатках  ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |  | | |  |
|  | Мост из положения лежа  ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». |  | | |  |
|  | Кувырок назад  ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |  | | |  |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств |  | | |  |
|  | **К.р.** Подтя­гивания в висе.  ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |  | | |  |
|  | Лазание по канату в три приема.  ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Перелезание через препятствие  ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей. |  | | |  |
|  | 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. |  | | |  |
|  | 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. |  | | |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий.  Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  | | |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте  ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  | | |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  | | |  |
|  | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.  ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  | | |  |
|  | Ведение мяча на месте с низким отскоком.  ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |  | | |  |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.  ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей. |  | | |  |
|  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель».  ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель». Развитие координационных способностей |  | | |  |
|  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».  ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей |  | | |  |
|  | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди.  ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  | | |  |
|  | Игра в мини-баскетбол.  ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  | | |  |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  | | |  |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года |  | | |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. |  | | |  |
|  | Ступающий шаг. Повороты на месте. |  | | |  |
|  | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» |  | | |  |
|  | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» |  | | |  |
|  | Ступающий шаг Повороты на месте. |  | | |  |
|  | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». |  | | |  |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок |  | | |  |
|  | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. |  | | |  |
|  | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» |  | | |  |
|  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  | | |  |
|  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  | | |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» |  | | |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км. |  | | |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км. |  | | |  |
|  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  | | |  |
|  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  | | |  |
|  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  | | |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» |  | | |  |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.  Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». 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 |  | | |  |
|  | 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 |  | | |  |
|  | 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 |  | | |  |
|  | 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 |  | | |  |
|  | Нижняя прямая подача в стену  Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  | | |  |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м  Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  | | |  |
|  | Двухсторонняя игра  Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  | | |  |
|  | Игры и развлечения в летнее время года |  | | |  |
|  | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности |  | | |  |
|  | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученый мяч» |  | | |  |
|  | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. |  | | |  |
|  | Ведение мяча  Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол |  | | |  |
|  | 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 |  | | |  |
|  | Бег на скорость *30м.*  Равномерный бег *(3 мин).* Игра «Салки на марше». Бег на скорость *30м.* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упраж­нений |  | | |  |
|  | **К.р.**Бег *( 60 м).*  Равномерный бег *(4 мин).* Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость *( 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей |  | | |  |
|  | Встречная эстафе­та.  Круговая эстафета.  Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Игра «День и ночь».Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей |  | | |  |
|  | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости  Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |  | | |  |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости  Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |  | | |  |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости  Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносли­вости |  | | |  |
|  | Кросс *(1 км)*  Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» |  | | |  |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места  Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  | | |  |
|  | Прыжок в длину с разбега.  Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  | | |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега  Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  | | |  |
|  | **К.р.**Бросок мяча на дальность.  Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств |  | | |  |
|  | Бросок набив­ного мяча.  Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей |  | | |  |
|  | Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. |  | | |  |