Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Марьевская средняя общеобразовательная школа

Ольховатский муниципальный район

Воронежская область



**Рабочая программа**

**по физической культуре 3 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

учитель физической культуры Вкк

Свинарев Сергей Егорович

2018 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

* примерной образовательной программы основного общего образования МКОУ Марьевской СОШ;
* учебного плана МКОУ Марьевской СОШ;
* федерального перечня учебников;
* положения о рабочей программе МКОУ Марьевской СОШ.
* авторской программой В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа
* физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться***:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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.

Физическое совершенствование

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- 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, 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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;

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

***Волейбол****:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Подвижные игры на основе баскетбола.***

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Кроссовая подготовка.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс 3 |
| 1 | Легкая атлетика | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 19 |
| 6 | Волейбол | 34 |
| 7 | Итого | 102 |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата проведения | | Тип  урока | Планируемый результат (УУД) |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика 11 ч** | | | | | | |
| 1-5 | Ходьба и бег | 5 | 01.09.16 |  | Вводный | 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 |
| 05.09.16 |  | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
| 07.09.16 |  | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
| 08.09.16 |  | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |
| 12.09.16 |  | Вводный | 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 |
| 6-8 | Прыжки | 3 | 14.09.16 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 15.09.16 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 19.09.16 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 9-11 | Метание | 3 | 21.09.16 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 22.09.16 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 26.09.16 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **Кроссовая подготовка 10 ч** | | | | | | |
| 12-22 | Бег по пересеченной местности | 10 | 28.09.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |
| 29.09.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 03.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 05.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 06.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
| 10.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
| 12.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |
| 13.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 17.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 19.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 20.10.16 |  | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
| **Гимнастика 15 ч** | | | | | | |
| 22-26 | Акробатика  Строевые упражнения Упражнения в равновесии | 5 | 24.10.16 |  | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ |
| 26.10.16 |  | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
| 27.10.16 |  | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
| 07.11.16 |  | Учетный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
| 09.11.16 |  | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ |
| 27-31 | Висы | 5 | 10.11.16 |  | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 14.11.16 |  | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 16.11.16 |  | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 17.11.16 |  | Учетный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 21.11.16 |  | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| Опорный прыжок,  лазание  по канату | 5 | 23.11.16 |  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 32-36 | 24.11.16 |  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 28.11.16 |  | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 30.11.16 |  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 01.12.16 |  | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| **Подвижные игры 13 ч** | | | | | | |
| 37-49 | Подвижные игры | 13 | 05.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 07.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 08.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 12.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 14.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 15.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 19.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 21.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств |
| 22.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств |
| 26.12.16 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств |
| 09.01.17 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств |
| 11.01.17 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 12.01.17 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 16.01.17 |  | Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
| **Кроссовая подготовка 19 ч** | | | | | | |
| 50-59 | Бег по пересеченной местности | 10 | 18.01.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| 19.01.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 23.01.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 25.01.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 26.01.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
| 30.01.17 |  | Учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |
| 01.02.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| 02.02.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 06.02.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 08.02.17 |  | Комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
| 60-62 | Бег и ходьба | 3 | 09.02.17 |  | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |
| 13.02.17 |  | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |
| 15.02.17 |  | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |
| 63-65 | Прыжки | 3 | 16.02.17 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
| 20.02.17 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
| 22.02.17 |  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 66-68 | Метание | 3 | 01.03.17 |  | Комплексный | 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 |
| 02.03.17 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 06.03.17 |  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 3-й час (волейбол)** | | | | | | |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата проведения | | Тип  урока | Планируемый результат (УУД) |
| план | факт |
| **Волейбол (34 ч)** | | | | | | |
| 69-102 | Волейбол | 34 | 09.03.17 |  | Комплексный | Т.Б. во время занятия спортивными играми.  Пояснения к правилам игры в пионербол.  ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.  П/И «Зайцы в огороде» |
| Волейбол | 13.03.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП- стойки игрока, перемещения.   |  | | --- | | Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину места. |   Общая выносливость. П/И «Прыжки по кочкам» |
| Волейбол | 15.03.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП- стойки игрока, перемещения.   |  | | --- | | Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину места. |   Общая выносливость. П/И «Прыжки по кочкам» |
| Волейбол | 16.03.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.  Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3\*10м  СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.  П/И «Передай мяч» |
| Волейбол | 20.03.17 |  | Комплексный | Беседа: Личная гигиена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в 1ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.  - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.  - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. |
| Волейбол | 22.03.17 |  | Комплексный | Беседа: Личная гигиена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в 1ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.  - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.  - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. |
| Волейбол | 23.03.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.  СФП - Перемещение в стойке.  - Удар мяча о стену правой, левой рукой.  - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.  Подвижные игры: «Точный расчет» |
| Волейбол | 03.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.  СФП - Перемещение в стойке.  - Удар мяча о стену правой, левой рукой.  - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.  Подвижные игры: «Точный расчет» |
| Волейбол | 05.04.17 |  | Комплексный | Беседа: Режим питания спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.  - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.  - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.  П/и «Бросай - поймай» |
| Волейбол | 06.04.17 |  | Комплексный | Беседа: Режим питания спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.  - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.  - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.  П/и «Бросай - поймай» |
| Волейбол | 10.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.  СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч.  - Мяч за спиной, подбросить мяч вперѐд-вверх, поймать мяч перед собой.  «Пятнашки», «Мяч капитану». |
| Волейбол | 12.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.  СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч.  - Мяч за спиной, подбросить мяч вперѐд-вверх, поймать мяч перед собой.  «Пятнашки», «Мяч капитану». |
| Волейбол | 13.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ с малыми мячами.  СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой.  - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч.  П/и «Перестрелки», «Вызов номеров». |
| Волейбол | 17.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ с малыми мячами.  СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой.  - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч.  П/и «Перестрелки», «Вызов номеров». |
| Волейбол | 19.04.17 |  | Комплексный | Беседа: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч.  - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч.  - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами,  поймать мяч двумя руками.  П/и « Охотники и утки» |
| Волейбол | 20.04.17 |  | Комплексный | Беседа: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч.  - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч.  - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами,  поймать мяч двумя руками.  П/и « Охотники и утки» |
| Волейбол | 24.04.17 |  | Комплексный | Беседа: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч.  - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч.  - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами,  поймать мяч двумя руками.  П/и « Охотники и утки» |
| Волейбол | 26.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ без предметов.  СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.  - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего.  П/и «Передай мяч» |
| Волейбол | 27.04.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ без предметов.  СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.  - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего.  П/и «Передай мяч» |
| Волейбол | 03.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.  Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3\*10м  П/и «Вышибалы» |
| Волейбол | 04.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.  Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3\*10м  П/и «Вышибалы» |
| Волейбол | 10.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ с мячами.  Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку  П/и « Городки» |
| Волейбол | 11.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ с мячами.  Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку |
| Волейбол | 15.05.17 |  | Комплексный | Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения.  ОРУ с гимн. палкой. |
| Волейбол | 17.05.17 |  | Комплексный | Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения.  ОРУ с гимн. палкой. |
| Волейбол | 18.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами . |
| Волейбол | 22.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами . |
|  | Волейбол |  | 24.05.17 |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами |
|  | Волейбол |  | 25.05.17 |  | Комплексный | СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением.  П/и « Охотники и утки» |
|  | Волейбол |  | 29.05.17 |  | Комплексный | СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением.  П/и « Охотники и утки» |
|  | Волейбол |  | 31.05.17 |  | Комплексный | СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением.  П/и « Охотники и утки» |
|  | Волейбол |  |  |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами . |
|  | Волейбол |  |  |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами . |
|  | Волейбол |  |  |  | Комплексный | Строевые упражнения.  ОРУ со скакалкой.  Тестирование: гибкость  СФП - Эстафеты с мячами . |