

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением  
отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
*Баязитова* / Э.Т. Баязитова  
Протокол № 1 от  
« 25 » августа 20 16 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
*Абдулгалева* / А.Р. Абдулгалева.  
» августа 20 \_\_\_\_ года

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
*Липлянина* / Л.Н. Липлянина.  
Приказ от 31 августа 20 16 г. № 233



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
3 «В» класс  
учителя  
Гайнутдинова Радика Саитдиновича

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
« 31 » августа 20 16 г.

2016-2017 учебный год

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 1-4 классы (под общей редакцией И.А.Петровой 2011г.)
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура»

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.            Зачёты - 8

2 четверть – 21 ч.

3 четверть –30 ч.

4 четверть – 24 ч.

## Требования к уровню подготовки учащихся 3 в класса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0

Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 800м. (мин. с)	6.00	6.10
	Передвижение на лыжах на 1.5км.	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	11.0	11.5
	Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	30.0	30.0

## 2. Содержание учебного предмета.

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд вверх.

### **Плавание**

Теоретические основы плавания. Техника безопасности на воде. Стили плавания. Олимпийские чемпионы по плаванию.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** два - три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения, лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера:**

Перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по -пластунски.

### **Лыжная подготовка**

**Организуемые команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двушажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал, садись».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Национальные игры:** русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности.	Планируемая дата.
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1	ТБ на уроках л/а. История зарождения физической культуры. Строевые упражнения	Знакомство с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдение за демонстрациями учителя, ошибки при выполнении метания в цель.	1.09
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Знакомство с техникой пристраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали.	5.09
3	Передвижение по диагонали, русская народная игра «У медведя во бору».	Освоение техники ходьбы в разном темпе. Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	7.09
4	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	8.09
5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	12.09
6	Челночный бег 3x10 м.	Освоение техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Упражнения на координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.	14.09
7	Бег с изменением частоты и длины шагов	Отработка прыжков через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами	15.09
8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	Освоение техники бега с изменением частоты и длины шагов, правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	19.09
9	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад	Упражнения на координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. Освоение техники прыжков на двух ногах через скакалку.	21.09
10	Равномерный медленный бег, белорусская народная игра «Ёжик и мыши».	Работа в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	22.09
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Освоение техники метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч».	26.09
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную	Выявление характерных ошибок при выполнении метания в горизонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с	28.09

	цель	прямого разбега	
<b>Подвижные игры 12 часов.</b>			
13	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча	Правила поведения при проведении подвижных игр.	29.09
14	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	Выполнение передач в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	3.10
15	Ловля и бросок мяча на месте в треугольниках	Выполнение броска мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	5.10
16	Ловля и бросок мяча на месте в квадратах.	Выполнение передачи в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	6.10
17	Ловля и бросок мяча в цель	Выполнение броска мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	10.10
18	Ловля и бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге	Общение и взаимодействовать в игровой деятельности.	12.10
19	Передача мяча в парах стоя на месте	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	13.10
20	Ловля и передача мяча в парах в движении	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	17.10
21	Ловля и передача мяча, броски мяча в движении.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	19.10
22	Ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	20.10
23	Броски мяча в цель. Ведение мяча	Выполнение передачи в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	24.10
24	Подвижные игры	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	26.10
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов.</b>			
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Работа над правилами поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	27.10
26	Кувырок вперед.	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.	7.11



		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
27	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений	Совершенствование техники выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Описывать технику выполнения гимнастических упражнений.	9.11
28	Лазание по гимнастической стенке.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости.	10.11
29	Стойка на лопатках из упора присев.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости.	14.11
30	«Мост» из положения лежа на спине	Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.	16.11
31	Вис, согнув ноги.	Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	17.11
32	Комплекс ритмической гимнастики.	Проявлять силу при выполнении вися, согнув ноги. Осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.	21.11
33	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад.	23.11
34	Перелезание через препятствие	Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».	24.11
35	Вис на согнутых руках. Зачет	Осваивать технику вися на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении вися.	28.11
36	Переползание попластунски	Осваивать технику переползания попластунски.	30.11
<b>Плавание 12 час</b>			
37	ТБ на занятиях плавания. Правила поведения на воде.	Выполнение дыхательных упражнений, уметь работать руками и ногами. Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	1.12
38	Плавание	Выполнение дыхательных упражнений, уметь	5.12

	способом кроль на спине. Значение плавания	работать руками и ногами. Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
39	Стили плавания.	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	7.12
40	Дыхательные упражнения в воде.	Выполнение дыхательных упражнений, уметь работать руками и ногами. Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	8.12
41	Подготовительные упражнения для обучения плаванию.	Выполнение дыхательных упражнений, применение знания для правильного выполнения плавания способом кроль на груди.	12.12
42	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди.	Выполнение подготовительных упражнений для обучения плаванию способом кроль на груди, применение полученных знания для правильного выполнения плавания способом кроль на груди.	14.12
43	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс	Выполнение подготовительных упражнений для обучения плаванию способом брасс, учиться плаванию способом брасс.	15.12
44	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс	Выполнение подготовительных упражнений для обучения плаванию способом брасс, освоение плавания способом брасс.	19.12
45	Согласование работы ног с дыханием	Выполнение согласование работы ног при плавании брасс с дыханием, применение их на практике.	21.12

46	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Выполнение работы ног при плавании брасс согласовании с дыханием, применение их на практике.	22.12
47	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию..	Знакомство с нашими выдающиеся олимпийскими чемпионами по плаванию.	9.01
48	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию.	Знакомство с нашими выдающиеся олимпийскими чемпионами по плаванию	11.01
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке, техникой базовых способов передвижения на лыжах, техники подъёма и спуска.	12.01
50	Повороты переступанием на месте	Осваивание техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, техники передвижения попеременным двушажным ходом, техники подъёма «Ёлочкой», техники торможения «Плугом».	16.01
51	Повороты переступанием на месте	Осваивание техники поворота переступанием на месте. Умение правильно выполнять поворот переступанием на месте, выполнение передвижение скользящим шагом без палок .	18.01
52	Поворот переступанием в движении.	Осваивание поворота переступанием в движении на лыжах, умение правильно выполнять поворот переступанием в движении, выполнение передвижений скользящим шагом с палками	19.01
53	Поворот переступанием в движении.	Осваивание поворота переступанием в движении на лыжах. Умение правильно выполнять поворот переступанием в движении, выполнение передвижений скользящим шагом с палками .	23.01
54	Передвижение попеременным двушажным ходом.	Ознакомление с требованиями к температурному режиму. Освоение передвижений попеременным двушажным шагом с палками	25.01
55	Спуск в основной стойке.	Ознакомление техники выполнения спуска в основной стойке, техники выполнения торможения падением. Освоение техники спуска, техники выполнения торможения падением.	26.01

56	Спуск в низкой стойке. Зачёт.	Освоение техники спуска в низкой стойке, техники выполнения торможения падением.	30.01
57	Совершенствовать спуск в низкой стойке	Освоение техники спуска в низкой стойке, применение ее на практике.	1.02
58	Подъём «Лесенкой»	Ознакомление с термином подъем «лесенка», освоение приема спуска в низкой стойке, подъем «лесенкой»	2.02
59	Подъём «Ёлочкой»	Ознакомление с термином подъем «Елочкой», освоение приема спуска в низкой стойке, подъем «Елочкой»	6.02
60	Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке.	Совершенствование приема подъем «Елочкой», закрепление навыков спуска в основной стойке	8.02
61	Торможение падением	Ознакомление с техникой выполнения торможения падением на бок ,освоение приема выполнения торможения падением на бок при спуске с пологого склона.	9.02
62	Равномерное передвижение по дистанции	Выполнение приема равномерного передвижения по дистанции	13.02
63	Торможение «Плугом»	Ознакомление с термином торможение «Плугом» ,освоение приема торможение «Плугом» .	15.02
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Совершенствование приемов способов передвижения на лыжах, выполнение спуск с небольшого склона и подъем в уклон	16.02
65	Спуски и подъёмы изученными способами	Освоение различными способами передвижения на лыжах, выполнение спуск с небольшого склона и подъем в уклон .	20.02
66	Равномерное передвижение Зачет	Освоение приема равномерного передвижения до 1500м	22.02
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Применение на практике навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	23.02
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Применение на практике навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	27.02
69	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в	Ознакомление с приемами основной стойки и передвижения футболиста ,броски в цель (в ворота).Применение на практике Игра «Попади в обруч».	1.03

	ворота). Игра «Попади в обруч».		
70	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в ворота). Игра «Попади в обруч».	Освоение приемов основной стойка и передвижения футболиста ,броски в цель (в ворота).Применение на практике Игра «Попади в обруч».	2.03
71	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Ознакомление с приемами ловли и передачи мяча в движении . Применение на практике Игра «Мяч соседу».	6.03
72	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Ознакомление с приемами ловли и передачи мяча в движении . Применение на практике Игра «Мяч соседу».	8.03
73	Основная стойка и передвижения волейболиста. Броски в цель ( через сетку). Игра «Попади в обруч».	Ознакомление с приемами основной стойки и передвижения волейболиста ,броски в цель (через сетку).Применение на практике Игра «Попади в обруч».	9.03
74	Основная стойка и передвижения волейболиста. Броски в цель ( через сетку). Игра «Попади в обруч».	Освоение приемов основной стойки и передвижения волейболиста ,броски в цель (через сетку).Применение на практике Игра «Попади в обруч».	13.03
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». Зачёт	Ознакомление с приемами ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Мяч соседу».	15.03
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Освоение приемов ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Мяч соседу».	16.03
77	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Освоение приемов ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Передача мяча в колоннах».	20.03
78	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель	Ознакомление с приемами основной стойки и передвижения баскетболиста, броски в цель (кольцо, щит, мишень) .Применение на практике Игра «Попади в обруч».	22.03

	(кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		
79	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Ознакомление с приемами основной стойки и передвижения баскетболиста, броски в цель (кольцо, щит, мишень) .Применение на практике Игра «Попади в обруч».	29.03
80	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Ознакомление с приемами ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Мяч соседу».	3.04
81	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Освоение приемов ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Мяч соседу».	5.04
82	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Освоение приемов ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра «Передача мяча в колоннах».	6.04
83	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мини – баскетбол». Зачёт.	Освоение приемов ловли и передачи мяча в движении. Применение на практике Игра» Мини-баскетбол	10.04
84	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Освоение техники прыжков в высоту с прямого разбега. Применение на практике.	12.04
85	Броски набивного мяча от груди на дальность.	Ознакомление с техникой броска мяча от груди двумя руками. Освоение техники броска мяча от груди двумя руками.	13.04
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	17.04
87	Прыжки с высоты.	Ознакомление с техникой прыжка с высоты». Освоение техники прыжка с высоты.	19.04
88	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	20.04
89	Метание малого мяча на дальность.	Ознакомление с техникой метания малого мяча на дальность. Освоение техники метания малого мяча на дальность.	24.04
90	Метание малого мяча на заданное расстояние Зачёт	Ознакомление с техникой метания малого мяча на заданное расстояние. Освоение техники метания малого мяча на заданное расстояние.	26.04
91	Броски набивного мяча из-за головы	Ознакомление с техникой броска набивного мяча из-за головы. Освоение техники броска	27.04

	на дальность.	набивного мяча из-за головы.	
92	Броски набивного мяча снизу вперед-вверх.	Ознакомление с техникой броска набивного мяча снизу вперед-вверх. Освоение техники броска набивного мяча снизу вперед-вверх	1.05
93	Инструктаж по технике безопасности Стойка игрока перемещения в стойке.	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по подвижным играм. Освоение техники различных приемов: стойки игрока ,перемещения в стойке.	3.05
94	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Гонка мячей по кругу.	Ознакомление с техникой броска двумя руками от груди. ОРУ. Освоение на практике Гонка мячей по кругу.	4.05
95	Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой.	Ознакомление с техникой ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой. Освоение на практике техники ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой.	8.05
96	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Ознакомление с техникой ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Освоение на практике техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	10.05
97	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч»	Ознакомление с техникой броска двумя руками от груди с места. Освоение на практике техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	11.05
98	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Освоение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди : держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Освоение на практике техники игры в мини-баскетбол.	15.05
99	Игры на основе футбола. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень.	Освоение техники игры на основе футбола. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень.	17.05
100	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи	Освоение техники бега с максимальной скоростью 60 м. Освоение на практике: Игра «Белые медведи	18.05
101	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Зачёт.	Совершенствование скоростно-силовых качеств на занятиях по легкой атлетике .Освоение на практике: игра «Зайцы в огороде	22.05
102	Круговая эстафета	Совершенствование скоростно-силовых	24.05

		качеств на занятиях по легкой атлетике. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
--	--	---	--





прошнуровано,  
пронумеровано и  
скреплено печатью  
16 листов  
учитель *Р.С. Гайнутдинов*  
/Р.С. Гайнутдинов

