|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** |  |  |
|  | Класс: 3а |  |  |
|  | Предмет: физическая культура |  |  |
|  | Учитель:Калядина Т.И. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Название темы урока** | **Деятельность учащихся на уроке** |
|  | **Легкая атлетика 11часов** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра " Пустое место". |  Знакомятся с правилами профилактики травматизма. Учатся правильно выполнять движения при ходьбе и беге. |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра "Белые медведи". Олимпийские игры. | Пробегать 60м с максимальной скоростью. Усваивают основные термины в беге. Учатся правильно выполнять движения при ходьбе и беге. |
|  | Бег с максимальной скоростью 60м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. История возникновения. | Описывают технику выполнения ходьбы. Учатся правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать 60м с максимальной скоростью. Знакомятся с историей возникновения Олимпийских игр. |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Игра "Команда быстроногих". Бег. | Демонстрируют выполнение упражнений в беге, ходьбе. Пробегать 60м с максимальной скоростью. Разучивают правила игры. |
|  | Бег на результат-60м. Игра "Смена сторон". Понятия "эстафета" , "старт","финиш". | Пробегают 60м с максимальной скоростью. Знакомятся с новыми понятиями. |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра "Гуси-лебеди". Влияние бега на здоровье. | Учатся правильно выполнять движения при прыжках. Разучивают слова игры. Узнают о влиянии бега на здоровье человека. |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры". | Оценивают выполнениедвижений при прыжках. Знакомятся с новыми понятиями. |
|  | Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания) Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки" Правила в беге, прыжках. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Разучивают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра "Попади в мяч". Правила соревнований в метании. | Учатся правильно выполнять движения при метании различными способами. Знакомятся с ТБ и правилами соревнований по метанию. |
|  | Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Попади в мяч". | Стремятся к выполнению точного попадания в цель. |
|  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра "Кто дальше бросит". Современное Олимпийское движение. | Описывают технику метания. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Узнают о современном Олимпийском движении. |
| **Кроссовая подготовка 14часов** |
|  | Бег 4мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м. ходьба-100м) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Отбирают и составляют комплекс упражнений дляутренней зарядки. Упражняются в чередовании бега и ходьбы. Совершенствуют технику бега. Развивают выносливость. |
|  | Бег 4мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м. ходьба-100м) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Упражняются в чередовании бега и ходьбы. Совершенствуют технику бега. Развивают выносливость. Практическая работа: измерение роста, веса, силы. |
|  | Бег 5мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег 80м. ходьба 90м. Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. | Осваивают технику бега различными способами. Упражняются в чередовании бега и ходьбы. Развивают выносливость. Знакомятся с правилами игры. |
|  | Бег 5минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80-90м). Игра "Волк во рву". Расслабление напряжение мышц при выполнении упражнений. | Упражняются в чередовании бега и ходьбы. Совершенствуют технику бега. Развивают выносливость. Теоретические сведения о работе мышц. |
|  | Бег 6минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80-90м). Игра "Два мороза". | Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Знакомятся с правилами игры. |
|  | Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80-90м) Игра "Два мороза". | Описывают технику беговых упражнений. Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Повторяют правила игры. |
|  | Бег 7минПреодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Выбирают индивидуальный темп передвижения. Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Знакомятся с правилами игры. |
|  | Бег 7мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Контролируют темп бега. Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Повторяют правила игры. |
|  | Бег 8минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(90-90) Игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. | Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Знакомятся с правилами игры. |
|  | Бег 8минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100-70). Игра "Перебежка с выручкой". "Шишки, жёлуди, орехи."Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Знакомятся с правилами игры. Развивают выносливость. |
|  | Бег 8минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100-70). Игра "Перебежка с выручкой". "Шишки, жёлуди, орехи. «Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Тренируются в равномерном беге. Знакомятся с правилами игры. Развивают выносливость. Повторяют чередование бега и ходьбы. |
|  | Бег 8минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100-70). Игра "Перебежка с выручкой". "Шишки, жёлуди, орехи. «Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Тренируются в равномерном беге. Развивают выносливость. Повторяют чередование бега |
|  | Бег 9мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100-70м). Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. | Развивают выносливость. Совершенствуют технику преодоления препятствий различными способами. Повторяют правила игры. |
|  | Кросс 1км-учёт. Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Пробегают 1км с учётом времени. |
| **Подвижные игры 18часов** |
|  | ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты. | Разучивают комплекс ОРУ с обручами. Повторяют правила игр с бегом, прыжками и метанием. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты. | Выполняют комплекс ОРУ с обручами. Повторяют правила игр с бегом, прыжками и метанием. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами. | Разучивают комплекс ОРУ в движении. Руководствуются правилами игр. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | Эстафеты с мячами. ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки".  | Соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс ОРУ в движении. Повторяют правила игр с бегом, прыжками и метанием. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ с мячами. Игры "Наступление"."Метко в цель".Эстафеты с мячами. | Выполняют комплекс ОРУ с мячами. Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", " Кто обгонит".Эстафеты с обручами. | Осуществляют судейство. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | Эстафеты с обручами. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". | Описывают технику игровых действий. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений." Эстафеты с г/палками. |  Соблюдают правила безопасности. Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые |
|  | ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений." Эстафеты с г/палками. | Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | Эстафеты с г/палками. ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений."  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Кто дальше бросит" "Волк во рву" Эстафеты. | Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Кто дальше бросит" "Волк во рву" Эстафеты. | Используют подвижные игры для активного отдыха. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры" Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры" Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Кузнечики". "Попади в мяч". Эстафеты. | Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Кузнечики". "Попади в мяч". Эстафеты. | Взаимодействуют в парах и группах. Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые |
|  | ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. | Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
|  | ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. | Моделируют технику выполнения игровых действий. Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Совершенствуют технику эстафет. Развивают скоростно-силовые способности. |
| **Гимнастика 18часов** |
|  |  ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд "Шире, чаще, реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!". Перекаты и группировки. 2-3 кувырка вперёд. Игра "Что изменилось?". | Инструктаж по ТБ. Различают и выполняют строевые команды. Выполняют акробатические элементы. |
|  | Перекаты и группировки. Выполнение команд "Шире, чаще, реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!.2-3 кувырка вперёд. Игра "Что изменилось?". Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Выполняют строевые команды и акробатические упражнения раздельно. Развивают внимание. |
|  | 2-3 кувырка вперёд. "Выполнение команд "Шире , чаще, реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!". Перекаты и группировки. Игра" Совушка". Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. | Осваивают технику акробатических упражнений. Выполняют строевые команды и акробатические упражнения раздельно и в комбинациях. |
|  | Мост из положения лёжа на спине. Выполнение команд "Шире, чаще, реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!". Перекаты и группировки. 2-3 кувырка вперёд. Игра" Совушка". Стойка на лопатках.  | Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Выполняют строевые команды и акробатические упражнения раздельно и в комбинациях. |
|  | Комбинации из разученных элементов. Выполнение команд "Шире, чаще, реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!". Перекаты и группировки..2-3 кувырка вперёд. Игра "Западня". Стойка на лопатках. Мост, из положения лёжа на спине. | Выполняют строевые команды и акробатические упражнения раздельно и в комбинациях. Соблюдают правила ТБ.  |
|  | Комбинации из разученных элементов – учёт. Выполнение команд "Шире. чаще. реже шаг!" "На 1-2 рассчитайся!". Перекаты и группировки. 2-3 кувырка вперёд. Игра "Западня". Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. | Выполняют на оценку (техника выполнения) комбинации из разученных элементов. Повторяют строевые команды. Повторяют правила игры. Развивают координационные способности. |
|  | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". | Проявляют качества силы, координации и выносливости. Повторяют строевые команды. Выполняют висы, подтягивание в висе. |
|  | Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лёжа. Игра" Маскировка в колоннах". | Повторяют строевые команды. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Выполняют висы, подтягивание в висе. |
|  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Космонавты". | Повторяют строевые команды. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Выполняют висы, подтягивание в висе. |
|  | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Отгадай чей голосок?". | Осваивают комплексы упражнений лечебной гимнастики. Повторяют строевые команды. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, висы, подтягивание в висе. |
|  | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Отгадай чей голосок?". | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений. Повторяют строевые команды. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, висы, подтягивание в висе. |
|  | Подтягивание в висе - учёт. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Отгадай чей голосок?". | Выполнение на оценку (количество раз) подтягиваний. . Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.  |
|  | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Игра Посадка картофеля". | Разучивают строевые упражнения. Учатся лазать по гимнастической стенке. |
|  | Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Игра Не ошибись". Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. | Составляют комплексы ОРУ. Повторяют строевые упражнения. Учатся лазать по гимнастической стенке. |
|  | Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Игра Не ошибись". Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. | Описывают состав ОРУ с предметами. Повторяют строевые упражнения. Учатся лазать по гимнастической стенке. |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра "Резиночка". | Повторяют строевые упражнения. Учатся лазать по гимнастической стенке. Развивают координационные способности.  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра "Резиночка". | Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Повторяют строевые упражнения. Учатся лазать по гимнастической стенке. Развивают координационные |
|  | Передвижение по диагонали. Игра "Аисты". Лазание по наклонной скамейке. | Учатся лазать по гимнастической стенке, канату. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа** |
|  | ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение на месте правой, левой рукой в движении. Броски в цель. Игра "Передал - садись". | Соблюдают дисциплину. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение на месте правой, левой рукой в движении. Броски в цель. Игра "Мяч среднему". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Броски в цель. Ведение на месте правой, левой рукой в движении. Игра "Мяч среднему". | Осваивают умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение мяча в движении бегом. Броски в цель. Игра "Борьба за мяч". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение мяча в движении бегом. Броски в цель. Игра "Борьба за мяч". | Проявляют быстроту и ловкость. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок 2 руками от груди. Игра "Гонка мячей по кругу". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок 2 руками от груди. Игра "Гонка мячей по кругу". | Описывают разучиваемые технические действия. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Бросок 2руками от груди. Ведение на месте правой и левой руками в движении бегом. | Взаимодействуют в парах. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте левой. правой рукой. Бросок 2 руками от груди. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте левой. правой рукой. Бросок 2 руками от груди. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". | Моделируют технические действия в игровой деятельности. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте левой, правой рукой. Бросок 2 руками от груди. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра" Перестрелка". | Руководствуются правилами игр. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра" Перестрелка". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра "Школа мяча". Ловля и передача мяча на месте в круге. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра "Школа мяча". Ловля и передача мяча на месте в круге. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. | Осуществляют судейство. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра "Не дай мяч водящему". Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Игра в мини- баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра "Не дай мяч водящему". Ведение мяча с изменением направления. | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок 2 руками от груди. Игра "Мяч соседу". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Игра в мини- баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок 2 руками от груди. Игра "Мяч соседу". | Соблюдают правила безопасности. Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | Игра в мини- баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Играй, играй мяч не давай!". | Учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| **Кроссовая подготовка 7часов** |
|  | ТБ на уроках. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70-100м) Игра "Салки на марше". |  Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70-100м) Игра "Салки на марше". | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70-100м). Игра "Волк во рву". | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80-90м). Игра "Волк во рву". | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Бег 7мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80-90м). Игра "Перебежки с выручкой". | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100-70м). Игра "Перебежки с выручкой". | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега в равномерном темпе. Развивают выносливость. Играют в подвижные игры. |
|  | Кросс1км-учёт. Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. | Пробегают 1км без учёта времени, без остановки. |
|  | **Лёгкая атлетика10 часов** |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью "Бег 60м. Игра "Белые медведи". | Учатся правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью 60м. Развивают скоростные способности. |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью "Бег 60м. Игра" Эстафета зверей". | Учатся правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью 60м. Развивают скоростные способности. |
|  | Встречная эстафета. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью "Бег 60м. Игра "Эстафета зверей". | Учатся правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью 60м. Развивают скоростные способности. |
|  | Бег на результат 60 м. Игра "Смена сторон". | Пробегают 60м с учётом времени. |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси-лебеди". | Учатся правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси-лебеди". | Учатся правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. |
|  | Прыжок в высоту из зоны отталкивания с прямого разбега. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". | Учатся правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в высоту с разбега. |
|  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Зайцы в огороде". | Учатся правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Развивают скоростно-силовые качества. |
|  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Зайцы в огороде". | Учатся правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Развивают скоростно-силовые качества. |
|  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, вцель с 4-5 м. Игра "Дальние броски". | Учатся правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Развивают скоростно-силовые качества |
|  | **Настольный теннис 34 часа** |
|  | СФП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут/ |  Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость.  |
|  | СФП. Имитация перемещений с ударами. Игра "Караси и щука". |  Выполняют гимнастику для глаз. Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость.  |
|  | Игра "Крутиловка". Имитация ударов в продолжение 5 минут. |  Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость.  |
|  | Тактика игры с разными противниками. Выбор позиции. | Учатся играть с разными противниками. Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | История возникновения настольного тенниса. | Получают знания по истории возникновения настольного тенниса. Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. |
|  | Развитие н/тенниса. Стойка игрока. | Получают знания по истории развития настольного тенниса. Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. |
|  | Способы держания ракетки. Подвижная игра "Третий лишний". | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Передвижения шагами, выпадами, прыжками. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Исходная при подаче стойка теннисиста. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | ОФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. | Выполняют упражнения с предметами. Развивают координацию движений. |
|  | Правильная хватка ракетки и способы игры. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | Правильная хватка ракетки и способы игры. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом (упражняются в передвижении вправо, влево, набивании мяча). Развивают двигательные способности, общую выносливость. |
|  | ОФП. Упражнения с предметами: г/скакалками, резиновыми мячами. | Выполняют упражнения с предметами. Развивают координацию движений. |
|  | Бег с ускорением до 30 метров. Подвижная игра" День и ночь". |  Пробегают 30м с ускорением. Выполняют упражнения с предметами. Развивают координацию движений. |
|  | Удары по мячу. Подачи. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Удары по мячу. Подачи. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Удары по мячу. Подачи. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Удар без вращения (толчок) справа, слева. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Упражнения с мячом и ракеткой. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Упражнения с мячом и ракеткой. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Тренировка ударов у тренировочной стенки. | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Изучение подач. Подвижная игра" Салки без мяча". | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Изучение подач. Подвижная игра "Караси и щука". | Тренируют подачи мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Тренировка ударов "накат" справа, слева на столе. | Тренируют удары мяча. Выполняют гимнастику для глаз. Развивают координацию движений. |
|  | Сочетание ударов. Подвижная игра "Волк во рву". | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности.  |
|  | Имитация ударов справа, слева. Сочетание ударов. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности. |
|  | Тренировка ударов. Подвижная игра "Волк во рву". | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности. |
|  | Правила игры. Ведение счёта. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. | Знакомятся с правилами игры. Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности. |
|  | Игра на счёт. Прыжки в длину с места, вверх. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности. |
|  | Свободная игра на столе. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | Совершенствуют навык владения ракеткой, теннисным мячом. Тренируют удары мяча. Развивают двигательные способности. |