

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1950



«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Морозова Е.Н.  
«01» сентября 2015 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 66 часов в 1 классе, 68 часов в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить

вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Тематическое планирование по физической культуре  
на 2015-2016 учебного года  
(01.09.15-30.05.16.)

Класс - 3 класс

Учитель \_\_\_\_\_ Жуков О.О. \_\_\_\_\_

Количество часов по программе – 2 часа

Планирование составлено на основе программы \_комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха , А. А.

Зданевича \_

Учебник под редакцией В.И.Ляха

<b>№ №</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Колич ество часов</b>	<b>Элементы минимального содержания программы</b>	<b>Элеметы дополнитель ного содержания образования (гимназическ ий компонент)</b>	<b>Требования к уровню подготовки учащихся</b>	<b>Вид контрол я</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Используй вание ИКТ</b>
----------------	-------------------	----------------------	----------------------------------	---	---	--	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Вводный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

	«Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.					Пробегать с максимальной скоростью (60м)			
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
5	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Учётный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
7	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность



9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
13	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
14	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
15	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

16	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
17	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
18	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
19	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

20	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
21	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
22	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
23	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
24	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

	скоростно-силовых способностей.					прыжками, метанием.			
25	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	1			<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	Комбинированный	1			<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.								
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	1			<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Учётный	1			<b>Уметь:</b> выполнять строевые	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

	<p>первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.</p>					команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
29	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	Комплексный	1			<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

30	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	Комплексный	1			<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
31	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».</p>	Комплексный	1			<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность



	Развитие силовых способностей.								
32	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в вися.</p> <p>Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.</p>	Совершенствования	1			<p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять строевые команды;</p> <p>выполнять висы, подтягивания в вися.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
33	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в вися.</p> <p>Упражнения в упоре</p>	Учётный	1			<p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять строевые команды;</p> <p>выполнять висы, подтягивания в вися.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

	лѐжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.								
34	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	1			<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
35	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра	Совершенствование	1			<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

	«Не ошибись!». Развитие координационных способностей.								
36	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
37	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	1			<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

38	<p>Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.</p>	Комбинированной	1			<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
39	<p>Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.</p>	Комбинированной	1			<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</p>	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

40	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
43	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

44	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

46	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность



48	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
49	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

50	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
51	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

52	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
53	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

54	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
55	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

56	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
57	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Совершенствования	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

58	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
59	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
60	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге;	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность

	<p>скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.</p>					<p>бегать с максимальной скоростью (60м).</p>			
61	<p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Комплексный</p>	1			<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).</p>	текущий	<p>Комплекс УГГ 3</p>	<p>Проектная деятельность</p>
62	<p>Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».</p>	<p>Учётный</p>	1			<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).</p>	текущий	<p>Комплекс УГГ 3</p>	<p>Проектная деятельность</p>
63	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди».</p>	<p>Комплексный</p>	1			<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в</p>	текущий	<p>Комплекс УГГ 3</p>	<p>Проектная деятельность</p>

	Развитие скоростно – силовых качеств.					длину с места и с разбега.			
64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
65	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на	текущий	Комплекс УГГ 3	Проектная деятельность



						заданное расстояние			
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	1			<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

