

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса – 3 часа

№ уро-ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
І четверть (24 часа)								
1.	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	15 7	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
2		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. Пигра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходь-	Текущий	Ком. 1

					скоростных качеств.	бе и беге;		
3		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Текущий	Ком. 1
4		Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	Уметь: бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий	Ком. 1
5		Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью). Бег с ускорением до 60 м. П/игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком. 1
6		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м. П/игра «Вызов номеров»	Знать: бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег»	Текущий	Ком. 1
7		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м с кубика. П/игра «Пятнашки»	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции, челночный бег 3х10м	Текущий	Ком. 1
8	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места.	4	Обучение	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
9		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1

					Разучить технику выполнения прыжка в длину с 3 – 5 шагов разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»			
10		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Салки с прыжками на одной ноге».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
11		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Прыжки по кочкам».	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1
12	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель	4	Обучение	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
13		Метание мяча в вертикальную цель.		Комплексный	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками.	Текущий	Ком. 1
14		Метание мяча на дальность с места.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
15		Метание мяча на дальность.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять метательные движения.	Текущий	Ком. 1
16	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег по пересеченной местности	9	Обучение	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1

17		Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
18		Переменный бег.		Комплексный	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в переменном беге.	Текущий	Ком. 1
19		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь»	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
20		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
21		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в парах. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
22		Линейная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	Текущий	Ком. 1
23		Эстафеты с предметами.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
24		Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
II четверть (24 часа)								
25 (1)	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика.</u> <u>Строевые упражнения.</u>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	24 7	Обучение	Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Ком. 2

26 (2)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплекс- ный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	Ком. 2
27 (3)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
28 (4)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплекс- ный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Ком. 2
29 (5)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
30 (6)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплекс- ный	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Текущий	Ком. 2
31 (7)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
32 (8)	<u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения.</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	7	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2

33 (9)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
34 (10)		Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне. Игра «Змейка». Наклон вперед из положения, сидя – на результат.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2
35 (11)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну высотой 60 см. Игра «Слушай сигнал».	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
36 (12)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Текущий	Ком. 2
37 (13)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Игра «Салки – ноги от земли».	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)	<u>Опорный прыжок</u>	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	4	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	Ком. 2
39 (15)		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.	Текущий	Ком. 2

40 (16)		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенство- вание	ОРУ на г/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/игра «Космонавты».	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2
41 (17)		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2
42 (18)	<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	7	Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
43 (19)		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
44 (20)		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
45 (21)		Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2
46 (22)		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2

					препятствия). Игра «Светофор»			
47 (23)		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через предметы. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
48 (24)		Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	По технике исполнения	Ком. 2
III четверть (29часов)								
49 (1)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках по подвижным играм.	18	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
50 (2)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	Ком. 3
51 (3)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
52 (4)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
53 (5)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
54 (6)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и пере-		Учетный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, лов-	По технике исполнения	Ком. 3

		дача мяча в парах на месте – учет			Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	лей и передач мяча на месте.		
55 (7)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
56 (8)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
57 (9)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
58 (10)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передач мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3
59 (11)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
60 (12)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
62		Подвижные игры с		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с	Уметь: владеть мя-	Текущий	Ком. 3

(14)		элементами баскетбола.		ный	мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	чом в процессе подвижных игр.		
63 (15)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
64 (16)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	Текущий	Ком. 3
65 (17)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
66 (18)		Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет.		Учетный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
67 (19)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	11	Комплексный	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
68 (20)		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча	Текущий	Ком. 3
69 (21)		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	Текущий	Ком. 3
70 (22)		Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз	Ком. 3
71		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра	Уметь: выполнять	Текущий	Ком. 3

(23)				ный	«Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	команды.		
72 (24)		Подвижные игры.		Комплекс- ный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять честно правила игры.	Текущий	Ком. 3
73 (25)		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь: мягко приземляться.	<u>Мальчики</u> – «5» - 155 см «4» - 140 см «3» - 125 см <u>Девочки</u> – «5» - 155 см «4» - 135 см «3» - 120 см	Ком. 3
74 (26)		Подвижные игры.		Комплекс- ный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
75 (27)		Подвижные игры.		Комплекс- ный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
76 (28)		Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Уметь: выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку.	<u>Мальчики</u> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <u>Девочки</u> – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	Ком. 3
77 (29)		Подвижные игры.		Комплекс- ный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
IV четверть (25 часов)								
78 (1)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Прыжок в высоту с разбега.</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	4 4	Комплекс- ный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79		Прыжок в высоту с		Комплекс-	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высо-	Уметь выполнять технику прыжка в	Текущий	Ком. 4

(2)		прямого разбега.		ный	ту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	высоту с разбега.		
80 (3)		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики</u> – «5» - 75 см «4» - 65 см «3» - 50 см <u>Девочки</u> – «5» - 70 см «4» - 60 см «3» - 50 см	Ком. 4
82 (5)	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
83 (6)		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
84 (7)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,15мин «4» - 5,35мин «3» - 6,15мин	Ком. 4
85 (8)		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4

					Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»			
86 (9)		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1150м «4» - 950м «3» - 750м <u>Девочки</u> – «5» - 950м «4» - 850м «3» - 550м	Ком. 4
87 (10)		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88 (11)		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Без учета времени	Ком. 4
89 (12)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Ходьба и бег.</u>	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	12 4	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,4сек «4» - 6,0сек «3» - 7,1сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,6сек «4» - 6,2сек «3» - 7,3сек	Ком. 4
90 (13)		Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	Ком. 4
91 (14)		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,7сек «4» - 10,0сек	Ком. 4

92 (15)		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	«3» - 11,0сек <u>Мальчики</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,6сек «3» - 12,5сек <u>Девочки</u> – «5» - 11,0сек «4» - 11,8сек «3» - 12,9сек	Ком. 4
93 (16)	<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94 (17)		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95 (18)		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 4
96 (19)		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 м «4» - 20 м «3» - 16 м <u>Девочки</u> – «5» - 16 м «4» - 14 м «3» - 11 м	Ком. 4
97 (20)	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места – тест.	4	Учетный	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой,	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4

					головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».			
98 (21)		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99 (22)		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
100 (23)		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
101 (24)		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
102 (25)		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 4