**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 3 «АБ» классов (3 часа в неделю) на 2012-2013 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Дата  проведения | |
| По плану | фактически |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | |
| 1 | **1 четверть** *Ходьба и бег (5 ч)* | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие, скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ №1  стр 8 | 4.09 |  |
| 2 |  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ №1  стр 8-9 | 6.09 |  |
| 3 |  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ №1  стр 9-10 | 7.09 |  |
| 4 |  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ №1  стр 10-11 | 11.09 |  |
| 5 |  | Комплексный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ №2  стр 11 | 13.09 |  |
| 6 | *Прыжки*  *(3 ч)* | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс ОРУ №2  стр 12-13 | 14.09 |  |
| 7 |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс ОРУ №2  стр 13-14 | 18.09 |  |
| 8 |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра «Прыгающие вор­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс ОРУ №2  стр 14-15 | 20.09 |  |
| 9 | *Метание*  *(3 ч)* | Изучение нового мате­риала | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс ОРУ №2  стр 15 | 21.09 |  |
| 10 |  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Олимпийская эмблема | 25.09 |  |
| 11 |  | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Олимпийский флаг | 27.09 |  |
| **Кроссовая подготовка(11ч)** | | | | | | | | |
| 12 | *Бег по пере­сеченной ме­стности (11 ч)* | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Клятва олимпийцев | 28.09 |  |
| 13 |  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Талисманы Олимпийских игр | 2.10 |  |
| 14 |  | Комплексный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Олимпийские награды | 4.10 |  |
| 15 |  | Комплексный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №3  стр 18 | 5.10 |  |
| 16 |  | Комплексный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба - 90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №3  стр 20 | 9.10 |  |
| 17 |  | Комплексный | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба - 90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №3  стр 21 | 11.10 |  |
| 18 |  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Расслаб-е и напр-е мышц при выполнении упр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №3  стр 22 | 12.10 |  |
| 19 |  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Расслаб-е и напр-е мышц при выполнении упр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №3  стр 23 | 16.10 |  |
| 20 |  | Комплексный | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №4  стр 24 | 18.10 |  |
| 21 |  | Комплексный | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №4  стр 25 | 19.10 |  |
| 22 |  | Комплексный | Кросс 1000 м.Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс ОРУ №4  стр 26-27 | 23.10 |  |
| **Подвижные игры (6ч)** | | | | | | | | |
| 23 | *Подвижные игры(5ч)* | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс упражнений стр 28 | 25.10 |  |
| 24 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит», Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс ОРУ №4  стр 29 | 26.10 |  |
| 25 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс ОРУ №4  стр 30 | 30.10 |  |
| 26 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 31 | 1.11 |  |
| 27 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 32 | 2.11 |  |
| **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | |
| 28 | **2 четверть** *Акробатика Строевые упражнения*  *(8ч)* | Изучение нового материала. | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый -второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 33 | 13.11 |  |
| 29 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 34 | 15.11 |  |
| 30 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 34 | 16.11 |  |
| 31 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс ОРУ №5  стр 35 | 20.11 |  |
| 32 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Упражнения для глаз  стр 36 | 22.11 |  |
| 33 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Упражнения для глаз  стр 37-38 | 23.11 |  |
| 34 |  | Комплексный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «». Развитие координационных способностей. | Оценка техники выполнения комбинации. | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 39 | 27.11 |  |
| 35 | *Висы. Строе­вые упражне­ния (7 ч)* | Изучение нового мате­риала | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 40-41 | 29.11 |  |
| 36 |  | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 42 | 30.11 |  |
| 37 |  | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 43 | 4.12 |  |
| 38 |  | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 44 | 6.12 |  |
| 39 |  | Совершенст­вования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Комплекс ОРУ №6  стр 45 | 7.12 |  |
| 40 |  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | стр 46-47 | 11.12 |  |
| 41 |  | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке; ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  | 13.12 |  |
| 42 | *Опорный прыжок, ла­зание (6 ч)* | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | стр 47-48 | 14.12 |  |
| 43 |  | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | стр 48-49 | 18.12 |  |
| 44 |  | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | стр 50-51 | 20.12 |  |
| 45 |  | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | стр 52-54 | 21.12 |  |
| 46 |  | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | стр 54 | 25.12 |  |
| 47 |  | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке. | Текущий | СТР 54-55 | 27.12 |  |
| 48 |  | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке. | Текущий | стр 55-56 | 28.12 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(21ч**) | | | | | | | | |
| 49 | **3 четверть** *Подвижные игры на основе баскетбола*  *(22ч)* | Изучение нового мате­риала | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 56-57 | 15.01 |  |
| 50 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 57-58 | 17.01 |  |
| 51 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 58-59 | 18.01 |  |
| 52 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 60 | 22.01 |  |
| 53 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 61-62 | 24.01 |  |
| 54 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 62-63 | 25.01 |  |
| 55 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 63 | 29.01 |  |
| 56 |  | Комплексный | 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. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 64 | 31.01 |  |
| 57 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 65 | 1.02 |  |
| 58 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 66 | 5.02 |  |
| 59 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | стр 66-68 | 7.02 |  |
| 60 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных спо­собностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Стр 68-69 | 8.02 |  |
| 61 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных спо­собностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | стр 70-71 | 12.02 |  |
| 62 |  | Комплексный | 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 | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 72-73 | 14.02 |  |
| 63 |  | Комплексный | 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 | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 74 | 15.02 |  |
| 64 |  | Комплексный | 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 | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 75-76 | 19.02 |  |
| 65 |  | Комплексный | 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 | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 76-77 | 21.02 |  |
| 66 |  | Комплексный | 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-баскет- бол. Развитие координационных способностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 78 | 22.02 |  |
| 67 |  | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 78-79 | 26.02 |  |
| 68 |  | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 79 | 28.02 |  |
| 69 |  | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 80-81 | 1.03 |  |
| 70 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 82-83 | 5.03 |  |
| 71 | *Подвижные игры с элементами спортивных игр(8ч)* | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 83-84 | 7.03 |  |
| 72 |  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь : владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Текущий | стр 84-85 | (8.03)  7.03 |  |
| 73 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 86 | 12.03 |  |
| 74 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит», Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 87 | 14.03 |  |
| 75 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 89-90 | 15.03 |  |
| 76 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей , | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 92 | 19.03 |  |
| 77 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 92-93 | 21.03 |  |
| 78 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 94-95 | 22.03 |  |
| 79 | **4 четверть** *Подвижные игры(1ч)* | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 98 | 2.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | |
| 80 | *Бег по пере­сеченной ме­стности (11ч)* | Комплексный | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 100 | 4.04 |  |
| 81 |  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 100-101 | 5.04 |  |
| 82 |  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 101-102 | 9.04 |  |
| 83 |  | Комплексный | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 102 | 11.04 |  |
| 84 |  | Комплексный | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 104 | 12.04 |  |
| 85 |  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба - 90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | стр 105-106 | 16.04 |  |
| 86 |  | Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба - 90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Стр 106-107 | 18.04 |  |
| 87 |  | Комплексный | Равномерный бег ( 8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Вызов номеров». | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | стр 107 | 19.04 |  |
| 88 |  | Комплексный | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Упражнение стр 108 | 23.04 |  |
| 89 |  | Комплексный | Кросс 1000 м.Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | Упражнение стр 108-109 | 25.04 |  |
| **Легкая атлетика(10ч)** | | | | | | | | |
| 90 | *Ходьба и бег (4 ч)* | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | стр 109-110 | 26.04 |  |
| 91 |  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.­ | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | стр 110 | 30.04 |  |
| 92 |  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | стр 111-112 | (2.05) 30.04 |  |
| 93 |  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра«Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | Упражнение стр 112-113 | (3.05)  7.05 |  |
| 94 | *Прыжки*  *(3 ч)* | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Упражнение стр 113 | 7.05 |  |
| 95 |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | Упражнение стр 114 | (9.05) 14.05 |  |
| 96 |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | стр 115 | (10.05)  14.05 |  |
| 97 | *Метание мяча (3 ч)* | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную ми­шень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | стр 115  физкульт минутка | 16.05 |  |
| 98 |  |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Упражнение стр 116-117 | 16.05 |  |
| 99 |  | Комплексный | 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. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Упражнение стр 117-118 | 17.05 |  |
| 100 | *Подвижные игры (6ч)* | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 128-129 | 21.05 |  |
| 101 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам»'/ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: игра в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 130 | 23.05 |  |
| 102 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | стр 89 | 24.05 |  |
| 103 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Подвижные игры  стр 132 | 28.05 |  |
| 104 |  | Совершенст­вования | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Подвижные игры  стр 133-134 | 30.05 |  |
| 105 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. | Текущий | Подвижные игры  стр 135-136 | 31.05 |  |

В связи с тем, что уроки 71, 92 , 93, 95, 96 попадают на праздничные дни уроки 71-72, 91-92 , 93 – 94, 95-96 объеденены за счет уплотнения учебного материала и будут проведены 7.03.2013, 30.04.2013; 7.05.2013 и 14.05.2013 года.