Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение- средняя  
общеобразовательная школа №38 (улица Шевченко, 21)

Календарно- тематическое планирование на 2013-2014 учебный год

По курсу: физическая культура

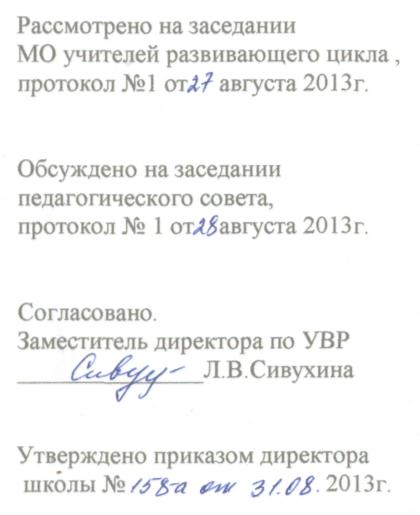
Класс: 3

Учитель : Кузьмичева СВ.

Количество часов в год 102, в неделю 3

Плановых контрольных уроков (к/р, д., р/р)\_\_\_\_\_\_, практических работ\_\_\_,

лабораторных работ



Вводная часть

Физическая культура – 3 класс

**Цели:**

*содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.*

**Задачи:**

*• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;*

*• овладение школой движений;*

*• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;*

*• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;*

*• выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;*

*• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;*

*• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.*

**Образовательные технологии:**

*- здоровьесберегающие технологии*

*- технология использования в обучении игровых методов: ролевые, деловые и другие виды обучающих игр*

**Предметно-методическое обеспечение:**

*Количество часов в неделю – 3 часа*

**Реквизиты программы:**

*Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.*

**УМК обучающихся:**

*В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класс», «Просвещение» 2011 г.*

**УМК учителя:**

*И.М. Бутин «Тематическое и поурочное планирование по физической культуре – 3 класс», М. издательство «Владос-пресс», 2001 год*

*О.Е. Громова «СИ для детей» М. «ТЦ Сфера», 2002г.*

*А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» М. «Метафора», 2002 г.*

**Основные умения и навыки:**

*Знать и иметь представление:*

*• об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;*

*• о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и*

*значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;*

*• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;*

*• об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;*

*• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;*

*• о физических качествах и общих правилах их тестирования;*

*• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах*

*использования закаливающих процедур, профилактики нарушении осанки и поддержания достойного внешнего вида;*

*• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.*

*Уметь:*

*• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*

*• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической*

*подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*

*• организовывать и проводить самостоятельные занятия;*

*• уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.*

**Тематическое планирование**

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урока | | Дата | | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з |
|  | |
|  | | **Легкая атлетика (27 ч)** | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | 1  2 | |  | | Вводный  Комплексный | | Легкая атлетика :ходьба, бег и их разновидности, прыжки в длину с места , с разбега, метание мяча, прыжки в высоту. ИОТ на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижные игры.    Бег с высоким подниманием бедра. Бег  в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие  скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60м)*  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
| 3  4 | |  | | Комплексный  Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Теоретические сведения-олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
| 5 | |  | | Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Подвижные игры.  Развитие скоростных способностей. Теоретические сведения-олимпийские игры: история возникновения | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |
| 6 | |  | | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных качеств. Теоретические сведения-понятия «эстафета», «старт», «финиш» | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |
| Прыжки  (3 ч) | 7 | |  | | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств Теоретические сведения- влияние бега на здоровье человека. | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |
| 8 | |  | | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Выбивалы». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |
| 9 | |  | | Учетный | Прыжок в длину с разбега *(зачет)*Многоскоки. Игра «Медведи на льдине». Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические сведения- правила соревнований в беге, прыжках | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |
| Метание  мяча (3 ч) | 10 | |  | | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.    Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств Теоретические сведения- . правила соревнований в метании | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
| 11 | |  | | Комплексный |
|  | 12 | |  | | Учетный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние (зачет). Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств .Теоретические сведения-. современное Олимпийское движение | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 |
| Бег и его разновидности.  (15 ч) | 13 | |  | | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |
| 14 | |  | | 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 | Комплекс 1 |
| 15 | |  | | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Совершенствование высокого старта.Игра «Золотые ворота». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |
| 16 | |  | | Комплексный | Бег *(6 мин).* Старты из различных и.п. 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 1 |
|  |  | |  |  |  |
| 17 | |  | | Комплексный | Бег и его разновидности. Челночный бег 3х10 метров.Игра «Рыбаки и рыбки» .  Челночный бег 3х10 метров(зачет).Игра «Салки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу  ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
| 18 | |  | | Учетный |
| 19 | |  | | Комплексный | Бег *(8 мин).* 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 1 |
| 20 | |  | | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).*  *Контрольное тестирование(бег челночный, отжимание, пресс, длина с места)*Игр «Шишки, желуди, орехи».  Выполнение основных движений с различной скоростью  ОРУ в движении. Работа с набивными мячами в парах.Игра Мяч капитану. | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу.  ***Уметь:*** чередовать бег  и ходьбу.    ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе, чередовать бег  и ходьбу | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
| 21 | |  | | Учетный |
| 22 | |  | | Комплексный |
| 23 | |  | | Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег –  100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |
|  | 24  25  26  27 | |  | | .Учетный  Комплексный  Комплексный  Комплексный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц  Прыжкичерезгимнастическуюскамейку. Подвижные игры*.*  Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м*).Подвижные игры: выбивалы, перестрелка.  ОРУ в движении. Работа с набивными мячами в парах .Игра Мяч капитану | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжке;  ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу ***.***  ***Уметь:*** правильно работать с мячом, чередовать бег  и ходьбу | Без учета времени,  выполнить  без остановки  Текущий  Текущий | Комплекс 1 |
|  |  | | | **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | |
| Акробатика  Строевые упражнения  (7 ч) | 28  29 | |  | | Изучение  нового материала    Комбинированный | Гимнастика: строевые упражнения, акробатические упражнения, лазания, перелезания, упражнения на равновесие, опорный прыжок .ИОТ на уроках гимнастики. 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?». Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.    ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  Текущий | Комплекс 2 |
| 30 | |  | | Комбинированный | 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 2 |
| 31 | |  | | Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи- | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
|  | 32 | |  | | Комбинированный | ровка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 33 | |  | | Совершенствования | 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 «Западня». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| 34 | |  | | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации | Комплекс 2 |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | 35 | |  | | Комплексный | 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 2 |
| 36 | |  | | Комплексный | 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». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |
|  | 37 | |  | | 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.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Текущий | Комплекс 2 |
| 38 | |  | | Комплексный |
| 39 | |  | | Совершенствования | 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.    ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |
| 40 | |  | | Учетный | Подтягивания:  м.: 5–3–  1 р.; д.: 16–11–  6 р. | Комплекс 2 |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (8ч) | 41 | |  | | Изучение  нового  материала | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять упражнение на равновесие. | Текущий | Комплекс 2 |
| 42 | |  | | Совершенствования | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей».    ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Перестрелка!». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке.  ***Уметь:*** выполнять упражнение на равновесие. | Текущий  Текущий | Комплекс 2 |
| 43 | |  | | Совершенствования |
|  | 44 | |  | | Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла.    Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке.  ***Уметь:*** лазать по гимнастической скамейке. | Текущий  Текущий | Компл4екс 2 |
| 45 | |  | | Комбинированный |
| 46  47  48 | |  | | Комплексный  Комплексный  Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.    Лазание по канату. Игра «Медведи на льдине». Развитие координационных способностей .  Перелезание через гимнастического козла. Обучение опорному прыжку через козла. | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.    ***Уметь:*** лазать по канату.    ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок. | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 2 |
|  |  | | | **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| Лыжная подготовка (18 ч) | 49 | |  | | Изучение  нового  материала | Лыжная подготовка: ступающий и скользящий шаг лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты на месте, переступанием. ИОТ на уроках лыжной подготовки. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.  Переноска лыж, укладка лыж, надевание креплений. Передвижение на лыжах ступающим шагом. | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Уметь:*** передвигаться ступающим шагом | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 50 | |  | | Совершенствования |
| 51 | |  | | Совершенствования | ОРУ в движении. . Передвижение на лыжах ступающим шагом ,скользящим шагом с палками и без палок. Развитие скоростно-силовых способностей  Передвижение на лыжах безшажным ходом. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** . Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.    ***Уметь:*** . Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 52 | |  | | Комплексный |
| 53 | |  | | Совершенствования | Передвижение на лыжах безшажным ходом. Обучение одновременному одношажному ходу.  Развитие скоростно-силовых способ- ностей | | ***Уметь:***передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 3 |
|  | 54 | |  | | Совершенствования | Передвижение на лыжах одношажным ходом. Подвижные игры «собери флажки», «гонки по кругу» Развитие скоростно-силовых способностей.  Передвижение на лыжах до 1км. Развитие выносливости. | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры,передвигаться на лыжах  ***Уметь:*** передвигаться на лыжах | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 55 | |  | | Комплексный |
| 56 | |  | | Совершенствования | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых способностей  Техника лыжных ходов.  Спуски с горы в основной стойке. Торможение при спусках с горы Развитие ловкости. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах  ***Уметь:*** передвигаться на лыжах  ***Уметь:*** спускаться с горы, выполнять подъемы. | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 57 | |  | | Учетный |
| 58 | |  | | Комплексный |
| 59 | |  | | Совершенствования | Спуски с горы в основной, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем на склон «лесенкой» Игра «Быстрее с горки».  Передвижение на лыжах1км. ». Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие ловкости. | | ***Уметь:***спускаться с горы, выполнять подъемы.    ***Уметь:*** спускаться с горы, выполнять подъемы, передвигаться на лыжах | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 60 | |  | | Совершенствования |
| 61 | |  | | Учетный | Передвижение на лыжах 2км. Развитие выносливости.  Спуски со склона в средней стойке без палок. Подъемы на склон «елочкой», «лесенкой». Подвижная игра «Быстрый гонщик», | | ***Уметь***: передвигаться на лыжах    ***Уметь:*** спускаться с горы, выполнять подъемы, передвигаться на лыжах | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 62 | |  | | Совершенствования |
| 63 | |  | | Учетный | Спуски с горы, подъемы в гору, торможение при спусках с горы. Развитие ловкости.  Повороты на лыжах: на месте по кругу, в движении. Эстафета на лыжах. | | ***Уметь:***выполнять подъемы, спуски, торможения, передвигаться на лыжах.    ***Уметь:*** выполнять подъемы, спуски, торможения, передвигаться на лыжах | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 64 | |  | | Совершенствования |
|  | 65 | |  | | Совершенствования | Лыжная гонка 1км. Теоретические сведения -история развития лыжного спорта.  Контрольное тестирование(челночный бег 3х10, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание) | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах.    ***Уметь:*** выполнять отжимание от пола, подтягиваться на перекладине | Текущий    Текущий | Комплекс 3 |
| 66 | |  | | Учетный |
|  |  | | | **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | | |
| Спортивные игры  (12 ч) | 67 | |  | | Комплексный | Спортивные игры:: ловля и передача мяча, ведение броски мяча, технико-тактическая подготовка(баскетбол, волейболя). ИОТ на уроках по спортивным играм Баскетбол: 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.  Ловля мяча. Передача мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.    ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 68 | |  | | Совершенствования |
| 69 | |  | | Совершенствования | 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  Ведение мяча на месте, в движении шагом. Передача мяча.Ведение мяча с изменением направления. | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 70 | |  | | Совершенствования |
| 71 | |  | | Совершенствования | Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей  Футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча,отбор мяча. | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  ***Уметь:*** владеть мячом *(останавливать, отбирать мяч)* | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 72 | |  | | Комплексный |
| 73 | |  | | Совершенствования | ОРУ. Футбол: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения  Учебно-тренировочные игры в баскетбол,футбол. | | ***Уметь:*** владеть мячом *(ведение мяча)* играть в мини-футбол  ***Уметь:*** владеть мячом*,* играть в мини-футбол; играть в мини-баскетбол | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 74 | |  | | Совершенствования |
| Бег и его разновидности (5 ч) |  | |  | |  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | |  |  |  |
| 75 | |  | | Совершенствования | Гандбол: Броски по воротам с 3-4м Развитие координационных способностей Игра «Гонка мячей по кругу». | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* | Текущий | Комплекс 3 |
| 76 | |  | | Комбинированный | ОРУ. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге) Теоретические сведения-Циклодром на пустыре ( Тульский трек. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей  Удары по воротам в гандболе. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие ловкости  Игры на свежем воздухе. Выявлениеработающих групп мышц и измерение ЧСС впроцессе подвижных игр | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  ***Уметь:*** владеть мячом | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 77 | |  | | Совершенствования |
| 78 | |  | | Совершенствования |
|  | | | **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | | | |
| 79 | |  | | Вводный | Легкая атлетика :ходьба, бег и ихразновидности, прыжки в длину с места , с разбега, метание мяча, прыжки в высоту. ИОТ на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижные игры.  Высокий старт - положение старта .Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м) | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60м).*  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(70м),(100м)* | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 80 | |  | | Совершенствования |
| 81 | |  | | Совершенствования | Бег с переменной скоростью до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Подвижные игры.  Теоретические сведения-развитие л/а в Туле. Встречная эстафета 10-20м.Бег с максимальной скоростью 60 м*.* | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 82 | |  | | Совершенствования |
| Прыжки в длину (3ч)  Метание мяча (5ч) | 83 | |  | | Комплексный | Бег 30 м с высокого старта ( зачет ).ОРУ.  Развитие быстроты. Игра «Перестрелка»  Прыжки в длину с места – техника прыжка .Многоскоки (до 10 прыжков).  Развитие ловкости .Подвижные игры «Золотые ворота», «Перестрелка».  Прыжки в длину с места ( зачет ). Развитие ловкости. ОРУ. | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжках.  ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжках. | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 84 | |  | | Комплексный |
| 85 | |  | | Учетный |
| 86 | |  | | Комплексный | Игра «Охотники и утки». Направление движения в условиях игровой и соревновательной деятельности  Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. | | ***Уметь:*** владеть мячом, правильно выполнять  движения при прыжках.  ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий  Текущий | Комплекс 3 |
| 87 | |  | | Комплексный |
| 88 | |  | | Совершенствования | Метание мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 3 |
| 89 | |  | | Совершенствования | Метание набивного мяча, вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние*.* | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами. | Текущий | Комплекс 3 |
| 90 | |  | | Учетный | ОРУ. Метание мяча ( зачет ) Развитие ловкости. Игра «Мяч капитану» | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами. | Текущий | Комплекс 3 |
|  | 91 | |  | | Комплексный | Салки - различные варианты. Развитие ловкости игре .ОРУ . Специально беговые упражнения. | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе; чередовать бег  и ходьбу | Текущий |  |
| Бег на длинные дистанции (10ч) | 92 | |  | | Учетный | Контрольное тестирование (бег 30м. пресс.отжимание, длина с места) | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе, выполнять отжимание от пола, скамейки. | Текущий | Комплекс 4 |
| 93 | |  | | Комплексный | Кросс 1 км. Развитие выносливости.  Подвижные игры с мячом. | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |
| 94 | |  | | Комплексный | Челночный бег 3x10 метров, развитие быстроты.Бег *с* преодоление препятствий.Игра «Волк во рву». | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе*,* чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |
| 95 | |  | | Комплексный | Бег *(6 мин).*Челночный бег 3x10 м ( зачет )Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, ловкости. | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе*,* чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |
| 96 | |  | | Комплексный | Бег приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Игра «Гуси-лебеди». Развитие быстроты. | | ***Уметь:*** чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |
|  | 97 | |  | | Комплексный | Подвижные и спортивные игры. Теоретические сведения-эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями | | ***Умет:*** чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |
| 98 | |  | | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие быстроты. Выявление работающих групп мышц | | ***Уметь:*** чередовать бег  и ходьбу. | Без учета времени, выполнить  без остановки | Комплекс 4 |
|  | 99 | |  | | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. | Текущий | Комплекс 4 |
| 100 | |  | | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.Игра «Смена сторон» Развитие ловкости.  Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств  Итоговое занятие. Подвижные и спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости. | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега  ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге, броски и ловля мяча. | Текущий  Текущий  Текущий | Комплекс 4 |
| 101  102 | |  | | Комплексный  Комплексный |