**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | Кол-  во  часов | Тип  урока | Характеристика деятельности учащихся или  виды учебной деятельности | Виды  контроля,  измерители | | Планируемые результаты освоения  материала | Дата 3"в" кл | | Дата 3"г" кл | | | | | |
| План. | Факт. | План | | | | | Факт. |
| **Легкая атлетика(12 часов)** | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 1 | Ходьба и бег | | 1 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 5.09.  2012 |  | 5.09.  2012 | | | | |  |
| 2 | Ходьба и бег | | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 6.09.  2012 |  | 6.09.  2012 | | | | |  |
| 3 | Ходьба и бег | | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 8.09.  2012 |  | 7.09.  2012 | | | | |  |
| 4 | Ходьба и бег  Ходьба и бег | | 1 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | 12.09.  2012 |  | 12.09.  2012 | |  | | | |
| 5 | Ходьба и бег | | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | зачет | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | 13.09.  2012 |  | 13.09  2012 | |  | | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | 15.09.  2012 |  | 14.09  2012 | |  | | | |
| 7 | Прыжки | | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | 19.09.  2012 |  | 19.09.  2012 | |  | | | |
| 8 | Прыжки | | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | 20.09.  2012 |  | 20.09.  2012 | |  | | | |
| 9 | Метание | | 1 | обучение | 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. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 22.09.  2012 |  | 21.09.  2012 | | | |  | |
| 10 | Метание | | 1 | обучение | 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. | Текущий | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 26.09.  2012 |  | 26.09.  2012 | | | |  | |
| 11 | Метание | | 1 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 27.09.  2012 |  | 27.09.  2012 | | | |  | |
| 12 | Бег по пересеченной местности | | 1 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Текущий | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | 29.09.  2012 |  | 28.09  2012 | | | |  | |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 13 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 3.10.  2012 |  | 3.10.  2012 | | | |  | |
| 14 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 4.10.  2012 |  | 4.10.  2012 | | | |  | |
| 15 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 6.10.  2012 |  | 5.10  2012 | | | |  | |
| 16 | | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 10.10.  2012 |  | 10.10.  2012 | | | |  | |
| 17 | | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 11.10.  2012 |  | 11.10.  2012 | | | |  | |
| 18 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 13.10.  2012 |  | 12.10.  2012 | | | |  | |
| 19 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 17.10.  2012 |  | 17.10.  2012 | | | |  | |
| 20 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 18.10.  2012 |  | 18.10.  2012 |  | | | | |
| 21 | | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 20.10.  2012 |  | 19.10  2012 |  | | | | |
| 22 | | Подвижные игры | 1 | Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 24.10.  2012 |  | 24.10.  2012 |  | | | | |
| 23 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 25.10.  2012 |  | 25.10.  2012 |  | | | | |
| 24 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 27.10.  2012 |  | 26.10  2012 |  | | | | |
| 25 | | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 31.10.  2012 |  | 31.10.  2012 |  | | | | |
| 26 | | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 1.11.  2012 |  | 1.11.  2012 |  | | | | |
| 27 | | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | 3.11.  2012 |  | 2.11  2012 | | |  | | |
| **Гимнастика (18 часов** | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 28 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 14.11.  2012 |  | 14.11.  2012 | |  | | | |
| 29 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 15.11.  2012 |  | 15.11.  2012 | |  | | | |
| 30 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 17.11.  2012 |  | 16.11  2012 | |  | | | |
| 31 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 21.11.  2012 |  | 21.11.  2012 | |  | | | |
| 32 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 22.11.  2012 |  | 22.11.  2012 | |  | | | |
| 33 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Учетный | Выполнять команды: «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. Развитие координационных способностей | Оценка техники выполнения комбинации | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 24.11.  2012 |  | 23.11  2012 | |  | | | |
| 34 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | 28.11.  2012 |  | 28.11.  2012 | |  | | | |
| 35 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | 29.11.  2012 |  | 29.11  2012 | |  | | | |
| 36 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | 1.12.  2012 |  | 30.11  2012 | |  | | | |
| 37 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | 5.12.  2012 |  | 5.12.  2012 | |  | | | |
| 38 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | 6.12.  2012 |  | 6.12.  2012 | |  | | | |
| 39 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Учетный | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | | 8.12.  2012 |  | 7.12  2012 | |  | | | |
| 40 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | | 12.12.  2012 |  | 12.12.  2012 | | |  | | |
| 41 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в  упоре стоя на коленях. | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | | 13.12.  2012 |  | 13.12.  2012 | | |  | | |
| 42 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | | 15.12.  2012 |  | 14.12  2012 | | |  | | |
| 43 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | | 19.12.  2012 |  | 19.12.  2012 | |  | | | |
| 44 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Комбинированный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | | 20.12.  2012 |  | 20.12.  2012 | |  | | | |
| 45 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | 22.12.  2012 |  | 21.12  2012 | |  | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа)** | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 46 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 26.12.  2012 |  | 26.12.  2012 | | | | |  |
| 47 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 27.12.  2012 |  | 27.12.  2012 | | | | |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 48 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 12.01.  2013 |  | 12.01.  2013 | | | | |  |
| 49 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 16.01.  2013 |  | 16.01.  2013 | | | | |  |
| 50 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 17.01.  2013 |  | 17.01.  2013 | | | | |  |
| 51 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 19.01.  2013 |  | 18.01  2013 | | | | |  |
| 52 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 23.01.  2013 |  | 23.01.  2013 | | | | |  |
| 53 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 24.01.  2013 |  | 24.01.  2013 | | | | |  |
| 54 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 26.01.  2013 |  | 25.01  2013 | | | | |  |
| 55 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 30.01.  2013 |  | 30.01.  2013 | | | | |  |
| 56 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 31.01.  2013 |  | 31.01.  2013 | | | | |  |
| 57 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 2.02.  2013 |  | 1.02  2013 | | | | |  |
| 58 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 6.02.  2013 |  | 6.02.  2013 | | | | |  |
| 59 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 7.02.  2013 |  | 7.02.  2013 | |  | | | |
| 60 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 9.02.  2013 |  | 8.02  2013 | |  | | | |
| 61 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 13.02.  2013 |  | 13.02.  2013 | |  | | | |
| 62 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 14.02.  2013 |  | 14.02  2013 | |  | | | |
| 63 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 16.02.  2013 |  | 15.02  2013 | |  | | | |
| 64 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 20.02.  2013 |  | 20.02.  2013 | | |  | | |
| 65 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 21.02.  2013 |  | 21.02.  2013 | | |  | | |
| 66 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 23.02.  2013 |  | 22.02  2013 | | |  | | |
| 67 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 27.02.  2013 |  | 27.02.  2013 | | |  | | |
| 68 | | Освоение техники лыжных ходов. |  | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | | 28.02.  2013 |  | 28.02  2013 | |  | | | |
| **Гимнастика (4 часа)** | | | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 69 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | обучение | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | | 1.03.  2013 |  | 1.03  2013 | |  | | | |
| 70 | | Освоение танцевальных упр. и развитие координации | 1 | обучение | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | | 6.03.  2013 |  | 6.03.  2013 | |  | | | |
| 71 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Комплексный | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | | 7.03.  2013 |  | 7.03.  2013 | |  | | | |
| 72 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Комплексный | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | | 9.03.  2013 |  | 8.03  2013 |  | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)** | | | | | | | | | | |  |  | | | | |
| 73 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 13.03.  2013 |  | 13.03  2013 |  | | | | |
| 74 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 14.03.  2013 |  | 14.03  2013 |  | | | | |
| 75 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных | | 16.03.  2013 |  | 15.03  2013 | | | | |  |
| 76 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | | 20.03.  2013 |  | 20.03.  2013 | | | | |  |
| 77 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | | 21.03.  2013 |  | 21.03.  2013 | | | | |  |
| 78 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | | 3.04.  2013 |  | 3.04  2013 | | | | |  |
| 79 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | | 4.04.  2013 |  | 4.04.  2013 | | | | |  |
| 80 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | | 6.04.  2013 |  | 5.04  2013 | | | | |  |
| 81 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | | 10.04.  2013 |  | 10.04.  2013 | | | | |  |
| 82 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Совершенствование ЗУН | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | | 11.04.  2013 |  | 11.04.  2013 | | | | |  |
| 83 | | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | | 13.04.  2013 |  | 12.04  2013 | | | | |  |
| 84 | | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | | 17.04.  2013 |  | 17.04.  2013 | | | | |  |
| 85 | | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | | 18.04.  2013 |  | 18.04.  2013 | | | | |  |
| 86 | | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | | 20.04.  2013 |  | 19.04  2013 | | | | |  |
| 87 | | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | | 24.04.  2013 |  | 24.04.  2013 | | | | |  |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 88 | | Ходьба и бег | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | 25.04.  2013 |  | 25.04.  2013 | | | | |  |
| 89 | | Ходьба и бег | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | 27.04.  2013 |  | 26.04  2013 | | | | |  |
| 90 | | Ходьба и бег | 1 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | 1.05.  2013 |  | 1.05.  2013 | | | | |  |
| 91 | | Ходьба и бег | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | | 2.05.  2013 |  | 2.05.  2013 | | | | |  |
| 92 | | Прыжки | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | | 4.05.  2013 |  | 3.05  2013 | | | | |  |
| 93 | | Прыжки | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | | 9.05.  2013 |  | 9.05.  2013 | | | | |  |
| 94 | | Прыжки | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | | 11.05.  2013 |  | 11.05.  2013 | | | | |  |
| 95 | | Метание | 1 | обучение | 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 | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | | 15.05.  2013 |  | 15.05.  2013 | | | | |  |
| 96 | | Метание | 1 | обучение | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность. | | 16.05.  2013 |  | 16.05.  2013 | | | | |  |
| 97 | | Метание | 1 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | | 28.05.  2013 |  | 17.05  2013 | | | | |  |
| 98 | | Бег по пересеченной местности | 1 | обучение | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | | 22.05.  2013 |  | 22.05.  2013 | | | | |  |
| 99 | | Бег по пересеченной местности | 1 | обучение | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | | 23.05.  2013 |  | 23.05.  2013 | | | | |  |
| 100 | | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | | 25.05.  2013 |  | 24.05  2013 | | | | |  |
| **Плавание (2 часа)** | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 101 | | Техника безопасности при купании. | 1 | Обучающий | Просмотр фильма по ТБ на воде. | Текущий | **Знать** правила безопасности у воды и в воде. | | 29.05.  2013 |  | 29.05.  2013 | | | | |  |
| 102 | | Оказание первой помощи утопающему | 1 | Обучающий | Беседа по ТБ на воде, слушание школьной медицинской сестры по теме урока, практические рекомендации. | Текущий | **Знать** правила безопасности у воды и в воде.  **Уметь** оказать первую помощь утопающему | | 30.05.  2013 |  | 30.05.  2013 | | | | |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1. Дополнительная литература:**

1.Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

2. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

**2. Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://pedgazeta.ru/ Сайт, где можно публиковать свои работы.

3. http://anstars.ru/load/28 учительский портал

4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)

5. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

**3. Информационно - коммуникативные средства**

**4. Наглядные пособия**

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные

2. Скакалка детская

3. Кегли

4. Обруч пластиковый детский

5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые

6. Рулетка измерительная

7. Лыжи детские( с креплениями и палками)

8.Бревно гимнастическое

9. Аптечка

**5. Технические средства обучения**

1.Магнитола

2. Проектор

3. Мультимедийная доска SMART