Календарно – тематическое планирование

***3 к л а с с***

Разработано на основе федерального государственного образовательного стандарта,

примерной программы начального общего образования по физической культуре.

*Учебник*: «Мой друг – физкультура» учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений,

допущено Министерством образования РФ, под редакцией В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2011г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол**  **во**  **ча-**  **сов** | **Тип урока.** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Вид контроля, измерения нормативы** | **Планируемые результаты освоения материала.** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Вводный инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. Техника высокого старта. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знакомство с техникой высокого старта (исходное положение, стартовое ускорение, финиширование). Развивать скоростные качества.  Воспитание дисциплинированности. | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять основные движения при высоком старте. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения; техника высокого старта. | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать скоростные качества путем выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствовать технику высокого старта .  Воспитывать внимательность и дисциплинированность. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные действия в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 3 | Техника высокого старта | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить выполнение техники высокого старта. Развивать скоростные качества путем преодоления дистанции 1 км с двумя ускорениями.  Воспитывать выносливость. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в беге , технично выполнять движения при высоком старте. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега; | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить специальные беговые упражнения. Развивать скоростные качества. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега.  Развивать скоростные качества путем преодоления дистанции 1 км с одним ускорением.  Воспитывать трудолюбие и выносливость. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 5 | Техника высокого старта; | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику высокого старта , выполнять положения по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!» на оценку. Развивать скоростные качества путем преодоления дистанции 30м с высокого старта.  Способствовать развитию внимательности и быстроты. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в беге , технично выполнять движения при высоком старте. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 6 | Бег 30м с высокого старта; | 1 | Комбиниро-  ванный | Развивать скоростные качества путем преодоления дистанции 30м с высокого старта на оценку. Совершенствовать технику выполнения прыжка с разбега с 5-7 шагов с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания.  Развивать быстроту и внимательность. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в беге , технично выполнять движения при высоком старте. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность с места. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Продолжить обучение пружкам в длину с разбега. Ознакомление и закрепление техники метания мяча на дальность с места. Развивать выносливость путем преодоления дистанции 1000м в медленном темпе. Воспитание чувства взаимовыручки в игре «Воробьи-вороны». | Текущий | Уметь правильно выполнять основные действия в беге, метании на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега; метание мяча с места. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнение на оценку прыжок в длину с разбега.  Продолжить обучение технике метания мяча на дальность с места.  Способствовать развитию выносливости – бег 1000м. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения при метании мяча и прыжке в длину с разбега. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 9 | Метание мяча с места на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Продолжить обучение метанию мяча с места на дальность.  Выполнить бег 1000м с двумя ускорениями по дистанции.  Развивать быстроту и ловкость. | Текущий | Уметь правильно выполнять движении при метании мяча на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 10 | Специальные прыжковые упражнения; метание мяча на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить специальные прыжковые упражнения.  Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.  Совершенствовать технику метания мяча с места в цель.  Ознакомление с правилами подвижной игры «Передал – садись!» и умением в неё играть. Развивать внимательность и быстроту. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании с места на дальность . | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 11 | Метание мяча с места в цель | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику метания мяча с места в цель.  Ознакомление с правилами подвижной игры «Передал – садись!» и умением в неё играть. Развивать внимательность и быстроту. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании на дальность |  |  |  |
| 12 | Техника метания мяча с места на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку метание мяча на дальность с места.  Продолжить обучение технике метания мяча с места в цель.  Развивать выносливость путем преодоления дистанции 1000 метров. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании на дальность | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 13 | Метание мяча с места в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки.  Совершенствовать метание мяча с места в цель.  Бег 1000м в медленном темпе.  Способствовать развитию скоростных качеств – подвижная игра «Салки». | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании с места в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 14 | Метание мяча с места в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Способствовать развитию скоростных качеств – подвижная игра «Салки».  Повторить строевые упражнения.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки.  Совершенствовать метание мяча с места в цель.  Бег 1000м в медленном темпе. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании с места в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 15 | Метание мяча с места в цель; игра «Перестрелка». | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить на оценку метание мяча с места в цель.  Способствовать развитию выносливости – 1000м.  Уметь самостоятельно организовать и провести подвижную игру «Перестрелка». Воспитывать чувство товарищества. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в метании с места в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений типа зарядки; | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить строевые упражнения.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки.  Развитие выносливости в беге 1000м в медленном темпе.  Умение провести самостоятельно подвижную игру. Воспитывать чувство товарищества. | Текущий | Умение выполнять движения комплекса упражнений типа зарядки. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 17 | Бег 1000м с двумя ускорениями | 1 | Комбиниро-  ванный | Развитие выносливости в беге 1000м в медленном темпе с двумя ускорениями.  Умение провести самостоятельно подвижную игру. Воспитывать чувство товарищества. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге с ускорением. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 18 | Преодоление дистанции 1км с максимальной скоростью | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  Выполнить на оценку бег 1000 метров по дистанции.  Способствовать развитию физических качеств – подвижная игра «Перестрелка». | Текущий | Умение выполнять движения в беге на длинные дистанции. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 19 | ОРУ с мячами; ведение мяча на месте и в ходьбе. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить строевые упражнения.  Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 20 | Челночный бег 3х10м; основные элементы баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 21 | ОРУ с мячами; передачи мяча в парах; «Чай, чай, выручай!». | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Учиться самостоятельно организовать и провести подвижную игру. Воспитывать взаимовыручку. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 22 | Прыжки в длину с места; основные элементы баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Выполнить на оценку прыжок в длину с места. Способствовать развитию координации движений. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 23 | Ведение мяча на месте и в ходьбе; передачи мяча в парах. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 24 | Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с мячами  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Выполнить на оценку сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 25 | ОРУ со скакалками; ведение и передачи мяча в парах. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Выполнить общие развивающие упражнения со скакалкой.  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Развивать координацию движений. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 26 | Круговые эстафеты; основные элементы баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить общие развивающие упражнения со скакалкой.  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Развивать координацию движений, быстроту и ловкость. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 27 | Броски набивного мяча сидя на полу. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить общие развивающие упражнения со скакалкой.  Знакомство с основными элементами баскетбола: ведению мяча на месте и в движении, передаче мяча в парах. Способствовать развитию силовых качеств путем бросков набивного мяча сидя на полу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 28 | Т/б на уроках л/п. Повторить технику поворотов на месте. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Знакомство с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.  Повторить повороты на месте вокруг лыж.  Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию выносливости путем передвижения в медленном темпе до 2 км по лыжне.  Знакомство с правилами игры на лыжах «Кто дальше». | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять повороты. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 29 | Повторить технику поворотов на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте вокруг лыж.  Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию выносливости путем передвижения в медленном темпе до 2 км по лыжне.  Самостоятельно уметь организовать и провести игру на лыжах «Кто дальше». | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 30 | Контроль освоения техники ступающего хода без палок. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте вокруг лыж.  Выполнить на оценку технику передвижения ступающим шагом.  Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом без палок.  Способствовать развитию выносливости – передвижение в медленном темпе до 2км. | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | Комбиниро-  ванный | Продолжить совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.  Способствовать развитию выносливости – передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Знакомство с правилами подвижной игры «Не задень» и поиграть. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 32 | Контроль освоения техники скользящего шага без палок. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику передвижения скользящим шагом без палок.  Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке.  Способствовать развитию выносливости – прохождение дистанции до 2км. | Текущий | Уметь правильно передвигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 33 | Спуск в низкой стойке. Подъем на склон наискось | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Продолжить совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке.  Совершенствовать технику подъема на склон наискось.  Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км.  Уметь самостоятельно организовать и провести подвижную игру. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения спусках и подъёмах. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 34 | Контроль освоения техники спуска. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику спуска в низкой стойке.  Продолжить совершенствование техники подъема на склон наискось.  Способствовать развитию выносливости – передвижение на лыжах до 2км.  Знакомство с правилами игры «Пройти ворота» и играть | Текущий | Уметь правильно выполнять движения спусках и подъёмах. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 35 | Контроль освоения техники подъема на склон «полуелочкой». | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику подъема на склон наискось.  Совершенствовать технику подъема на склон лесенкой.  Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км.  Провести подвижную игру. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения спусках и подъёмах. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 36 | Подъем «лесенкой». Торможение плугом. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Продолжить совершенствование техники подъема на склон лесенкой.  Знакомство с техникой торможения плугом.  Способствовать развитию выносливости – передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  Провести подвижную игру. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения спусках , подъёмах и торможении. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 37 | Контроль освоения техники подъема на склон «лесенкой». | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику подъема на склон лесенкой.  Продолжить обучение технике торможения плугом.  Способствовать развитию выносливости – передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км.  Знакомство с правилами подвижной игры «Поверни – не упади» и играть | Текущий | Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 38 | Торможение «плугом». Передвижение по лыжне до 2-х км | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику торможения плугом.  Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км.  Провести самостоятельно подвижные игры: «Не задень», «Поверни – не упади», «День и ночь». | Текущий | Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 39 | Катание с гор. Подвижные игры на лыжах | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику торможения плугом.  Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км.  Провести самостоятельно подвижные игры: «Не задень», «Поверни – не упади», «День и ночь». | Текущий | Уметь правильно выполнять передвижения скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 40 | Контроль освоения техники торможения «плугом». | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику торможения плугом.  Способствовать развитию выносливости – передвижение в медленном темпе до 2км.  Провести подвижные игры. | Текущий | Уметь правильно выполнять подъём на склон ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах изученными способами. | 1 | Комбиниро-  ванный | Провести контрольные прикидки на 1км.  Повторить подъем, спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 42 | Катание с гор. Подвижные игры . | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Повторить подъем, спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 43 | Катание с гор. Передвижение по учебной лыжне. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить контрольные прикидки на 1км. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Повторить подъем, спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 44 | Катание с гор. Передвижение по учебной лыжне. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Повторить подъем, спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 45 | Катание с гор. Передвижение по учебной лыжне. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Повторить подъем,  спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 46 | Катание с гор. Передвижение по учебной лыжне. | 1 | Комбиниро-  ванный | Провести контрольные прикидки на 1км. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Повторить подъем, спуск на склон и торможение.  Провести подвижные игры на лыжах. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 47 | Контроль преодоления дистанции 1 км . | 1 | Комбиниро-  ванный | Прохождение дистанции 1км с максимальной скоростью на оценку мальчики.  Катание с гор: подъем, спуск, торможение. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подъем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 48 | Контроль преодоления дистанции 1 км . | 1 | Комбиниро-  ванный | Прохождение дистанции 1км с максимальной скоростью на оценку девочки.  Катание с гор: подъем, спуск, торможение. | Текущий | Уметь правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. | Комплекс упражнений №3. |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс УУГ. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Знакомство с правилами безопасности на уроках гимнастики.  Выполнить комплекс утренний гигиенической гимнастики.  Обучить технике выполнения акробатических упражнений.  Провести эстафеты с гимнастическими скакалками.  Развивать координационные способности. | Текущий | Знать ТБ . Уметь выполнять комплекс упражнений. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 50 | Правила страховки и самостраховки акробатические упражнения | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Знакомство с правилами страховки и самостраховки.  Выполнить комплекс утренний гигиенической гимнастики.  Обучить технике выполнения акробатических упражнений.  Провести эстафеты с гимнастическими скакалками.  Развивать быстроту и ловкость. | Текущий | Знать правила страховки и самостраховки и уметь ими пользоваться при выполнении  акробатических упражнений. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 51 | Контроль проведения ОРУ; кувырки вперед | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить на оценку проведения ОРУ.  Продолжить обучение акробатическим упражнениям. Развивать координационные способности. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 52 | Кувырка (2-3) вперед; стойка на лопатках. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Совершенствовать технику выполнения 2-3 кувырка вперед , стойку на лопатках .  Развивать силу, быстроту в эстафете с набивными мячами. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 53 | Контроль техники 2-3 кувырков вперед; эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Выполнить на оценку 2-3 кувырка вперед .  Провести эстафеты с набивными мячами. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 54 | Гимнастический мост; стойка на лопатках. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.  Провести эстафеты с набивными мячами.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 55 | Контроль техники стойки на лопатках; гимнастический мост. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Выполнить на оценку стойку на лопатках .  Провести эстафеты с набивными мячами.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 56 | ОРУ с гимнастическими палками; гимнастический мост. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить строевые упражнения.  Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Учиться техники лазания по канату в два приема.  Выполнить «мост» из положения лежа на полу.  Развивать гибкость. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 57 | Контроль «моста» из положения лежа на полу. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии.  Учиться выполнению висов и упоров.  Выполнить на оценку «мост» из положения лежа на полу. | Текущий | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 58 | Лазание по канату в два приема; гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Совершенствовать технику преодоления гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии. | Текущий | Уметь выполнять основные движения при лазании по канату. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 59 | Контроль наклона вперед сидя на полу; висы и упоры. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Совершенствовать технику преодоления гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии. Совершенствовать технику выполнения висов и упоров.  Выполнить на оценку упражнения на гибкость. | Текущий | Уметь выполнять упражнени для развития гибкости. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 60 | Лазание по канату; упражнения в равновесии. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Закрепить умение преодолевать гимнастическую полосу препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии.  Закрепить технику выполнения висов и упоров. | Текущий | Уметь выполнять основные движения при лазании по канату. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 61 | Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии. Выполнить на оценку сгибания и разгибания рук в упоре лежа.  Способствовать развитию координационных способностей. | Текущий | Уметь выполнять правильно движения при отжимании.. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 62 | Лазание по канату; висы и упоры; упр-ия в равновесии. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Закрепить технику преодоления гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии. Развивать силовые способности. | Текущий | Уметь выполнять основные движения при лазании по канату. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 63 | Контроль поднимания туловища за 30сек руки за головой. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Закрепить технику лазания по канату.  Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Выполнить упражнения в равновесии.  Закрепить технику выполнения висов и упоров.  Выполнить на оценку упражнение на пресс. | Текущий | Уметь выполнять правильно движения при упражнении на пресс.. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 64 | Лазание по канату; гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Комбиниро-  ванный | Закрепить технику лазания по канату.  Закрепить технику преодоление гимнастической полосы препятствий.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии.  Закрепить технику выполнения висов и упоров.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять основные движения при лазании по канату. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 65 | Контроль техники лазания по канату на высоту 2м. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку технику лазания по канату.  Закрепить умение преодолевать гимнастическую полосу препятствий.  Закрепить технику выполнения висов и упоров.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять основные движения при лазании по канату. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 66 | Комплекс упр-ий на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  Повторить прыжки через скакалку и прыжки с высоты.  Выполнить танцевальные упражнения.  Провести эстафеты с элементами акробатики.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 67 | Танцевальные упражнения; эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  Повторить прыжки через скакалку и прыжки с высоты.  Выполнить танцевальные упражнения.  Провести эстафеты с элементами акробатики.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять танцевальные упражнения. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 68 | Контроль прыжков через скакалку за 30 секунд. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  Выполнить на оценку прыжки через скакалку .  Способствовать координации движений с помощью выполнения танцевальных упражнений.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в прыжках через скакалку.. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 69 | ОРУ на гимнастической скамейке; танцевальные упражнения. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  Выполнить танцевальные упражнения.  Способствовать развитию правильной осанки. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Комплекс упражнений №4. |  |  |
| 70 | ОРУ типа зарядки. Ведение мяча . | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Выполнить ОРУ типа зарядки. Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 71 | Передачи мяча от груди. Ведение мяча . | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 72 | Контроль терминологии при выполнении ОРУ типа зарядки. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 73 | Передачи мяча. Ведение. Игры и эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры и эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 74 | Контроль челночного бега. 3\*10м. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Выполнить на оценку челночный бег. Способствовать развитию скоростных качеств . | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 75 | Контроль отжимания. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку силовое упражнение. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию быстроты и ловкости. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 76 | Игры с элементами баскетбола | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 77 | Контроль поднимания туловища. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить на оценку упражнение на пресс. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию быстроты и ловкости. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 78 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры с элементами баскетбола.  Воспитывать волю к победе. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 79 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры с элементами баскетбола. Воспитывать волю к победе. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 80 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры с элементами баскетбола. Воспитывать волю к победе. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 81 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнять ОРУ типа зарядки. Закрепить технику ведения мяча передачи мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию координации и скоростных качеств – выполнять различные игры с элементами баскетбола.  Воспитывать командный дух. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 82 | Т/б на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить правила безопасности на уроках легкой атлетики.  Повторить строевые упражнения .  Выполнить бег с преодолением препятствий .  Совершенствовать технику многоскоков.  Способствовать развитию физических качеств – подвижная игра «Перестрелка».  Воспитывать командный дух взаимовыручки. | Текущий | Знать Т.Б. Уметь выполнять основные упражнения в беге. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту. Метание в цель. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Повторить правила безопасности на уроках легкой атлетики.  Повторить строевые упражнения .  Совершенствовать технику многоскоков, и технику метания мяча в цель.  Разучить технику прыжков в высоту с прямого разбега.  Способствовать развитию физических качеств – подвижная игра «Перестрелка».  Воспитывать командный дух взаимовыручки. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 84 | Техника многоскоков. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить ОРУ типа зарядки.  Выполнить на оценку технику многоскоков.  Продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с места в цель.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту. Метание мяча в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.  Совершенствовать прыжки в высоту с прямого разбега.  Продолжить обучение метанию мяча в цель с места.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 86 | Прыжок в высоту . | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.  Совершенствовать и выполнить на оценку прыжки в высоту с прямого разбега.  Продолжить обучение метанию мяча в цель с места.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 87 | Спец. беговые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить специальные беговые упражнения.  Продолжить совершенствование техники метания мяча с места в цель и принять на оценку .  Провести подвижную игру «Перестрелка».  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге и метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 88 | Метание мяча в цель. «Перестрелка». | 1 | Комбиниро-  ванный | Продолжить совершенствование техники метания мяча с места в цель и принять на оценку .  Провести подвижную игру «Перестрелка».  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 89 | Техника метания мяча с места в цель | 1 | Комбиниро-  ванный | Продолжить совершенствование техники метания мяча с места в цель и принять на оценку .  Провести подвижную игру «Перестрелка».  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании в цель. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 90 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча на месте. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Провести ОРУ с набивными мячами и в движении по кругу.  Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию физических качеств –различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 91 | Броски набивного мяча. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Провести ОРУ с набивными мячами и в движении по кругу.  Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию физических качеств –различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 92 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Провести ОРУ с набивными мячами и в движении по кругу.  Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию физических качеств –различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 93 | Челночный бега 3х10 м. | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Принять на оценку челночный бег. Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию физических качеств –различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 94 | Передачи мяча от груди. «Квач», «Мяч в воздухе». | 1 | Комбиниро-  ванный | Повторить строевые упражнения.  Провести ОРУ с набивными мячами и в движении по кругу.  Продолжить обучение элементам баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи от груди с отскоком и без отскока от пола.  Способствовать развитию физических качеств – провести подвижные игры: «Квач», «Мяч в воздухе» и различные эстафеты. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить специальные прыжковые упражнения.  Сдать на оценку бег 30м с высокого старта .  Развивать технику прыжка в длину с разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Комплекс упражнений №2. |  |  |
| 96 | Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить специальные прыжковые упражнения.  Сдать на оценку бег 30м с высокого старта .  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 97 | Бег 30 м с высокого старта. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить на оценку бег 60м с высокого старта .  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  Закрепить технику выполнения метания.  Способствовать развитию координационных качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании . | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 99 | Контроль бега 60 м. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  Выполнить на оценку бег 60м.  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить технику выполнения метания.  Способствовать развитию Ловкости и меткости . | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании . | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Комбиниро-  ванный | В качестве разминки выполнить специальные беговые упражнения.  Совершенствовать прыжок в длину с разбега и выполнить на оценку.  Совершенствовать технику выполнения метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании . | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 102 | Метание мяча. Беговые и прыжковые упр-ия. | 1 | Комбиниро-  ванный | В качестве разминки выполнить специальные беговые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения метание мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге, прыжках и метании мяча.. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 103 | Метание мяча с места на дальность. | 1 | Комбиниро-  ванный | В качестве разминки выполнить специальные беговые упражнения.  Совершенствовать и выполнить на оценку метание мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании с места на дальность. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 104 | Бег по стадиону 3-5 минут. Эстафеты. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Контрольная прикидка и бег на оценку по дистанции 1 км (девочки).  Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге на выносливость. | Комплекс упражнений №1. |  |  |
| 105 | Контроль бега 1 км. Подведение итогов учебного года. | 1 | Комбиниро-  ванный | Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Контрольная прикидка и бег на оценку по дистанции 1 км (мальчики).  Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Комплекс упражнений №1. |  |  |