

Календарно – тематическое планирование по физической культуре на 2015/2016 учебный год

3 класс

Учитель Рудой Александр Александрович

№	Содержание	Реальные часы	I четверть 27 часов	II четверть 21 час	III четверть 30 часов	IV четверть 24 часа
Базовая часть						
1.	Основы знаний по физической культуре	6	1	1	2	2
2.	Легкая атлетика	11	11			
3.	Гимнастика с основами акробатики	16		9	7	
4.	Лыжная подготовка	12			12	
5.	Подвижные игры	10	4		3	3
Вариативная часть.						
	Гимнастика с основами акробатики	10			2	8
	Подвижные игры	6	3	3		
	Лыжная подготовка	4			4	
	Легкая атлетика	11				11
	баскетбол	8		8		
	волейбол	8	8			
	Итого:	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата П / Ф	Тема раздела и урока	ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дом.задание
1		Вводный инструктаж по ТБ. Основы знаний, история развития ф.к.техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Изучение нового материала	Виды и комплексы физических упражнений, физическая нагрузка, профилактика травматизма при занятиях физ.упр.	Запомнить тексты из истории ФК. Понимать и раскрывать понятия «физическая нагрузка»		Стр 6-24
2-4		Легкая атлетика, бег на короткие дистанции	3	Изучение нового материала	Специальные беговые упр. Высокий старт до 30м. медленный бег по дистанции 400м. Эстафета по кругу, игра.	Осваивать бег 30м с максимальной скоростью с высокого старта	Текущий	Комплекс №1
		Легкая атлетика Метание мяча		Совершенств.	Спец. беговые и прыжковые упр. – развитие скоростно силовых качеств. Бег с высокого старта 2*30м – совершенствование бег 400м – развитие выносливости. эстафета. игра.	Осваивать бег 30м с максимальной скоростью	текущий	Комплекс №1
		Легкая атлетика. Метание мяча. развитие координации движений		Совершенств.	Спец. беговые и прыжковые упр. Бег 3*10м. с высокого старта – развитие координации движений. Метание мяча с места. Бег 600м. – развитие выносливости. Игра.	осваивать бег 3*10м. с максимальной скоростью с высокого старта.		Комплекс №1
5		Бег 3*10м - учет ХКК. Метание мяча	1	учетный	Спец. беговые и прыжковые упр. – развитие скоростно силовых качеств. Бег 3*10м – учет ХКК. Метание мяча с места- совершенствование. Медленный бег до 1000м. игра	Уметь бежать 3*10м с максимальной скоростью с высокого старта.	«5»-8.9 «4»-9.2 «3»-9.7	Комплекс №1
6		Бег 30м - учет ХКК. Прыжок в длину с места	1	учетный	Бег 30м – учет ХКК. Метание мяча с места. Прыжок в длину с места-обучение. Медленный бег- развитие выносливости.	Уметь бежать 30м с максимальной скоростью с высокого старта.	«5»-5.6 «4»-5.7, «3»-6.0 «5»-5.7 «4»-5.8 «3»-6.0	Оздоровительный бег
7		Легкая атлетика Прыжок в длину с места Метание мяча	1	учетный	Специальные подводящие упражнения. Метание мяча с места-учет. Прыжок в длину с мест -совершенствование. Встречная эстафета. Игра.	Уметь метать мяч на результат.		Оздоровительный бег
8		Прыжок в длину с места - ХКК.	1	Учётный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подводящие упражнения. Прыжок в длину с места – ХКК.	Уметь прыгать в длину с места на результат	«5»-150, «4»- 143 «3»-128	Оздоровительный бег
		Метание в цель		обучение	Метание мяча в вертикальную цель. Игры по выбору учащихся.			Оздоровительный бег
9		Бег на длинные дистанции, 1000м - ХКК	1	учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м – учет ХКК – развитие выносливости. Метание мяча в вертикальную цель –	Уметь бежать дистанцию, проявляя выносливость с максимальной скоростью		Упражнения на развитие силы

					совершенст. Эстафета.			
10		Легкая атлетика Метание в цель	1	учетный	Беговые, прыжковые упражнения – развитие скоростно-силовых качеств.. Эстафета по кругу. Метание мяча в вертикальную цель – совершенств. Игра.	Осваивать эстафетный бег с максимальной скоростью.		Упражнения на развитие силы
11-12		Тест: подтягивание на переклад. - ХКК Эстафетный бег	2	Совершенст .	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с передачей эстафетной палочки – развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание – учет ХКК. Игры с мячом по выбору учащихся. Метание в вертикальную цель	Осваивать бег на короткие дистанции и метать в подвижную цель	текущий	Упражнения на развитие силы
		Тест: наклон вперед(гибкость) – ХКК. Эстафетный бег		учётный	Эстафетный бег (полоса препятствий) метание мяча в вертикальную цель. Игра. Тест: наклон вперед (гибкость) - ХКК	Уметь преодолевать препятствия с максимальной скоростью	5 - 5 раз 4 - 4 раза 3 - 2 раза	Упражнения на развитие силы
13		Подвижные игры Игры на материале легкой атлетики	1	игровой	«пустое место». «невод», «метко в цель». «охотники и утки». – 2й вариант	Осваивать умение в самостоятельной организации и проведении подв.игры. соблюдать дисциплину и правила т/б в у ловиях игровой деятельности.	текущий	Игры на прогулках, переменах
14		Подвижные игры. «подвижная цель» «охотники и утки»	1	игровой	«подвижная цель» «охотники и утки» - 1й вариант «караси и щука» Игры поединки. «перетяжки» «бой петухов»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	текущий	Игры поединки на прогулках
15		Подвижные игры. «вызов номеров» «мяч соседу»	1	игровой	Игры «вызов номеров» «мяч соседу» «подвижная цель» «выстрел в небо» «мы веселые ребята»	Моделировать технику выполнения игровых действий и принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	текущий	Игры поединки на прогулках
16		Подвижные игры эстафеты	1	игровой	Эстафеты типа «веселых стартов»	Управлять эмоциями в процессе соревновательной деятельности. Проявлять быстроту, ловкость во время	Выявл. команда победитель	Игры поединки на прогулках

						подвижных игр.		
17		Волейбол Передача волейбольного мяча в парах	1	обучающий	Подбрасывание и ловля мяча над собой. Передача мяча в парах – обучение. Игры на материале волейбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать т/б в условиях игровой деятельности	текущий	Игры с мячом на развитие координации
18		Волейбол Передача мяча в парах	1	обучающий	Верхняя передача мяча в парах-обучение. Прием и передача мяча снизу-обучение. Игры, эстафеты на материале волейбола	Осваивать технические действия и спортивные игры.	текущий	Игры с мячом на развитие координации
19 – 20		Волейбол Прием и передача мяча через сетку Волейбол. Прием и передача мяча снизу	2	Совершенст .	Верхняя передача мяча в парах, через сетку, на месте. Прием и передача мяча снизу. Игра «пионербол»	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	текущий	Игры с мячом. Действия владения мячом
21		Волейбол Передача мяча. Подача в игре «пионербол»	1	учётный	Верхняя передача мяча. Подводящие упражнения к подаче мяча. подача мяча. Игра «Пионербол»	Моделировать технические действия в игровой деятельности	5 - 5 перед 4 - 3 перед 3 - 2 перед	Игры с мячом. Действия владения мячом
22 – 24		Волейбол.Подача мяча через сетку в игре Волейбол. Передача мяча в парах через сетку на месте и после перемещений Волейбол. Передача мяча через сетку	3	обучающий	Передача мяча в парах через сетку на месте и после перемещений – обучение. Передача мяча. Игра «Пионербол». Нижняя передача мяча. Передача мяча через сетку-КУ. Игра «пионербол» - команда (мальчики против девочек)	Осваивать технику передач. Уметь подавать мяч через сетку с 3й линии	Текущий	Игры с мячом. Действия владения мячом
25- 27		Подвижные игры. Игровой урок Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры. "Пионербол", "два мяча".	3	Игровой	Подвижные игры, на материале волейбола. Пионербол, два мяча.	Знать правила игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		Игры с мячом. Действия владения мячом

2 четверть

28		Вводный инструктаж по ТБ. Основы знаний. «Закаливание»	1	Изучение нового материала	Закаливание. Общие правила закаливания	Понимать и раскрывать связь между закаливанием и здоровьем		Стр. 25-27
29		Баскетбол. Передача и ведение мяча на месте	1	обучающий	Обучение спец. Предвижения без мяча; стойка баскетболиста. Передача мяча от груди – обучение. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра на материал баскетбола с ведением мяча	Осваивать технические действия. Соблюдать технику безопасности в условиях игровой деятельности	текущ	отбивание мяча об пол и правой рукой
30-31		Баскетбол. Передача и ведение мяча в движении Баскетбол. Передача, ведение мяча на месте и в движении	2	обучающий	Передвижение в стойке баскетболиста и остановка прыжком. Ведение и передача мяча от груди – на месте и в движении – обучение. Ведение мяча шагом – соверш. Игры с ловлей и передачей мяча: «точное метание», «перехват»; с ведением мяча: «перемена мест»	Осваивать технические действия	текущ	отбивание мяча об пол и правой рукой
32-33		Баскетбол. Бросок мяча в корзину. Передача и ловля мяча на уровне груди Баскетбол. Бросок мяча в корзину. Ведение мяча шагом	2	учётный	Передача и ловля мяча на уровне груди. – КУ Передача мяча, ведение мяча в чередовании на месте и в движении – совершенст. Бросок мяча в корзину – обуч. Игра «мяч капитану»	Уметь технично выполнять передачу мяча в парах от груди. Моделиров. технические действия.		отбивание мяча об пол и правой рукой
34-35		Баскетбол. Бросок мяча в корзину. ловля низко летящего мяча Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	2	учётный	Бросок мяча в корзину. Игра «часовые и разведчики» - совершенст. ведение мяча Ведение мяча шагом – К.У. Передачи, ведение мяча, ловля низко летящего мяча – соверш.	Прод. осваивать технические действия игры в баскетбол	текущ	отбивание мяча об пол и правой рукой
36		Баскетбол Элементы баскетбола в эстафетах	1	соверш	Игры, эстафеты с баскетбольным мячом на закрепление изученных элементов.	Взаимодейств. в парах, группах при выполнении технич. действий в играх, эстафетах. Развивать доброжелательность, отзывчивость, понимание и сопереживание.	Текущ	отбивание мяча об пол и правой рукой

37		Подвижные игры на материале баскетбола	1	игровой	Подвижные игры на материале б/бол с ведением, передачей и броском мяча	Взаимодействие игроков при выполнении игровых действий, соблюдение техники безопасности	текущ	Организация игры с мячом на прогулках
38		Подвижные игры. Игры малой подвижности	1	игровой	Игры – перебежки «Караси и щука», «Зайцы, сторож и жучка», «Волк во рву», «Салки маршем», «Гуси лебеди». Игры малой подвижности «шишки, желуди, орехи»	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	текущ	Самостоятельно организовывать подвижные игры на переменках
39		Подвижные игры. Игры по выбору учащихся.	1	Игровой	Игры по выбору учащихся.	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	Текущ	Самостоятельно организовывать подвижные игры на переменках
40		Гимнастика Прыжки со скакалкой. Ходьба по бревну и соскок	1	Обучающ.	Строевые упражнения. Обучение прыжкам со скакалкой. Эстафеты с гимнастикой. Ходьба по бревну и соскок – повторить. Игра «Ловля обезьян»	Проявлять качества выносливости и координации. Соблюдать правила безопасности на гимнаст. снарядах	текущ	Прыжки со скакалкой
41		Гимнастика Прыжки со скакалкой. Упражнение «Ласточка» на бревне	1	обучающ	Обучение прыжкам со скакалкой. Упражнение «Ласточка» на бревне. Лазание по гимнастической скамейке. Эстафета с обручем. Игра	Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений на снарядах	текущ	Прыжки со скакалкой Комплекс упражнений гимнастики
42		Гимнастика упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой	1	учётный	Прыжки со скакалкой – К.У. Соверш – упражнение на бревне «Ласточка». Игры на материале «Гимнастика» Упражнение в вися – развивать силовые качества	Уметь прыгать со скакалкой с максимальной скоростью		Комплекс упражнений гимнастики
43		Гимнастика упражнения в равновесии. Упражнения в вися	1	учётный	Упражнения в вися – развитие силовых качеств. Упражнение «ласточка» - учёт. Подъём и спуск по лестнице поперечным шагом. Игры	Проявлять качества силы, координации при выполнении упражнений на снарядах	текущ	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса
44		Гимнастика. Лазание. Упражнение в вися	1		Упражнение в вися (подтягивание) – К.У. Лазание по гимнастической стенке по диагонали и наклонной скамейке. Вращение обруча разными способами	Взаимодействовать в парах, группах при разучивании гимнастических упражнений		Упражнения на развитие мышц брюшного пресса

45		Гимнастика. Лазание. Упражнения в упоре	1	совершенств	Ходьба по канату прямо и боком – совершенств. Подъём и спуск по гимнастической лестнице произвольным способом – совершенствование изученных способов. Упражнения в упоре – развитие силовых качеств. Игры	Проявлять качества силы, координации, дисциплины при выполнении упражнений на гимнастических снарядах	текущ	Упражнения на развитии силы и брюшного пресса
46		Гимнастика Перелазание через опору	1	обучающий	Перелазание через опору – обучение. Ходьба по канату с заданием – совершенств. И упражнения в упоре на скамейке – развитие силовых качеств. Игры на базе гимнастики.	Осваивать и описывать технику гимнастических упражнений	Текущ	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса
47		Гимнастика Перелазание и перепрыгивание через препятствия	1	совершенств	Ходьба и бег по наклонной скамейке. Перелазание и перепрыгивание через препятствия (опору). Игры	Осваивать технику гимнастических упражнений	Текущ	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса
48		Гимнастика Преодоление препятствий	1	учётный	По методу круговой тренировки урок «муравейник» - совершенствование изученного материала. Игры на материале гимнастика	Уметь выполнять упражнения технично с умеренной скоростью		Упражнения на развитии мышц брюшного пресса

3 четверть

49		Основы знаний. Развитие ФК на ДВ	1	Изучение нового материала	Развитие ФК на ДВ. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость			Стр. 48-68
50		Гимнастика Прыжки через длинную скакалку	1	совершенств	Строевые упражнения. Седы, перекаты, упоры – повторять для разминки. Кувырок в сторону, вперед, стойка на лопатках. Прыжки через длинную скакалку – обучение . Игра	Осваивать технику гимнастических упражнений	текущ	Кувырок вперед
51		Гимнастика слитные кувырки вперед	1	обучающий	Строевые упражнения. Специальные и подводящие упражнения. 3 слитных кувырка вперед – обучение. 4 упражнения в висе, передвижение по гимнастической лестнице. Прыжки через длинную скакалку – совершенств. Игра	Описывать и осваивать технику акробатических упражнений	текущ	Кувырок вперед

52		Гимнастика слитные кувырки вперед	1	Совершенств	3 слитных кувырка вперед – совершенств. Ходьба по бревну, поворот в упор присев, встать, поворот на носках и соскок – обучение. Прыжки через длинную скакалку – развивать выносливость, скоростно-силовые качества. Эстафета с элементами акробатики, препятствия с подлезанием, переползанием	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	текущ	Кувырок вперед
53		Гимнастика. «мост» из положения лёжа	1	Учётный обучающий	3 слитных кувырка вперед – К.У. Упражнение на бревне (Ур 52) – совершенств. Мост из положения лёжа на спине – обучение. Упражнение в вися – поднимание коленей к животу – развитие силовых качеств. Игра	Описывать и осваивать технику акробатических упражнений. Уметь выполнять слитные кувырки	текущ	Мост из положения л Комплекс №3
54		Гимнастика. Мост, кувырок назад	1	обучающий	Кувырок назад – обучение. Мост из положения лёжа – совершенств. Преодоление опоры. Игры на материал гимнастика	Проявлять качества силы, координации, и выносливости при выполнении акробатических упражнений	Текущ	Комплекс №3
55		Гимнастика Кувырок назад	1	Учётный Совершенств	Мост из положения лёжа – К.У. Кувырок назад – совершенств. Преодоление препятствия с опорой на руки. Переползание по пластуны.	Взаимодействия в группах при выполнении физических упражнений	текущ	Комплекс №3
56 – 57		Гимнастика преодоление полосы препятствия	2	совершенств	Преодоление гимнастической полосы препятствий с элементами акробатики. Эстафета с предметами(обруч, скакалка, набивной мяч, гантели)	Проходить полосу за определённое время, осознавая важность освоения упражнений	Текущ	Комплекс №3
58		Гимнастика Эстафета с элементами акробатики	1	совершенств	Игры, эстафеты с элементами акробатики, снарядной гимнастики – закрепление изученного материала.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	текущ	Комплекс №3
59		Основы знаний. Характеристика физического состояния работы сердца	1	Изучение нового материала	Характеристика физического состояния работы сердца и органов дыхания во время лыжной подготовки. Правила дозировки физической нагрузки. Профилактика травматизма и оказание первой помощи	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	беседа	Повторение в тетради

60 – 61		Лыжная подготовка. Ступающий, скользящий шаг	2	совершенств	Передвижение ранее изученными способами: ступающим, скользящим шагом без палок – совершенств. Прохождение дистанции развитие выносливости. Игра	Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах		Самостоятельная работа лыжных прогулок
62 – 63		Лыжная подготовка Попеременно 2х шажный ход	2	обучающ	Передвижение скользящим шагом без палок – учет. Поворот на месте вокруг носков, пяток лыж – совершенств. Попеременный 2х шажный ход – обучение. Прохождения дистанций. Игра	контролировать скорость передвижения на лыжах – по частоте сердечных сокращений	текущ	Самостоятельная работа лыжных прогулок
64 – 65		Лыжная подготовка. Попеременно 2х шажный ход	2	обучающ	Попеременно 2х шажечный ход – обучение. Прохождение дистанций. Эстафета – прохождение отрезков попеременным 2х шажечным – закрепление. Игра	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.	текущ	Самостоятельная работа лыжных прогулок
66		Лыжная подготовка. Подъем и спуск	1	совершенств	Попеременно 2х шажечный ход – повторное прохождение отрезков – совершенств. Подъем на склон «лесенкой» - обучение. Эстафета по кругу.	Осваивать технику передвижения на лыжах	текущ	Самостоятельная работа лыжных прогулок
67		Лыжная подготовка. Подъем и спуск	1	учётный	Передвижение попеременно 2х шажечным ходом –К.У. Подъем на склон лесенкой и спусков низкой стойке – совершенств. Эстафета по кругу.	Осваивать технику подъема и спуска со склона заданным способом	Текущ по технике исполнения	Самостоятельная работа лыжных прогулок
68 – 69		Лыжная подготовка. Подъем и спуск	2	совершенств	Подъем лесенкой и спуск со склона в низкой стойке – совершенствование. Ветреная эстафета. Прохождение дистанции – развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	текущ	Самостоятельная работа лыжных прогулок
70		Лыжная подготовка. Подъем на склон	1	учётный	Подъем на склон «лесенкой» - К.У. Спуск в средней стойке. Игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции	Выявлять характерные ошибки при подъеме и спуске со склона	По технике исполнения	Самостоятельная работа лыжных прогулок

71		Лыжная подготовка Торможение «плугом»	1	Совершенств учётный	Повторное прохождение отрезков до 100м – попеременным 2х шажечным – развитие скоростных качеств. Подъем на склон «наискось» Спуск в средней стойке – К.У. торможение плугом - обучение	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, торможение	По технике исполнения	Самостоятельная орга прогулок с санками, забавы
72		Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	1	совершенств	Сложная эстафета – развитие скоростных качеств. Подъем, спуск и торможение плугом – совершенств. В играх на горке. Прохождение дистанции до 1км.	Осваивать технику торможения, проявляя координацию		Самостоятельная орга лыжных прогулок
73		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции	1	учётный	Торможение «плугом» - К.У. при спуске со склона произвольным способом. Прохождение дистанции до 1,5км – развитие выносливости и скоростных качеств	Проявлять выносливость и умение регулировать нагрузку	По технике исполнения	Самостоятельная орга лыжных прогулок
74		Лыжная подготовка. Контрольное прохождение дистанции	1	учётный	Лыжные гонки – 1км. Игра «кто дальше»	Проявлять выносливость и скоростные качества	Контрольно е время	Самостоятельная орга лыжных прогулок
75		Лыжная подготовка. Забавы на лыжах с санками	1	игровой	Эстафеты «зимние забавы»	Проявлять выносливость и скоростные качества		Самостоятельная орга лыжных прогулок
76		Подвижные игры	1	игровой	Игры по выбору учащихся	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущ	Самостоятельная орга игр на переменах, про
77		Подвижные игры	1	игровой	Игры на материале раздела «спортивные игры»		Текущ	
78		Подвижные игры	1	игровой	На материале раздела «гимнастика»		текущ	

4 четверть

79		Основы знаний. Составление комплекса упражнений гимнастики	1	Изучение нового материала	Гимнастика, с основами акробатики. Упражнения со скакалкой. Составление комплекса	Знать как составляется комплекс упражнений для гимнастики		Стр. 29-39
80		Акробатические упражнения Опорный прыжок	1	Обучение Совершенств	Строевые упражнения. Опорный прыжок – обучение. Слитные кувырки вперед и кувырок назад – совершенств. Игра.	Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений	текущ	Кувырки
81		Акробатические упражнения Опорный прыжок	1	обучение	Слитные кувырки назад – обучение. Опорный прыжок – совершенств. Переползание, подлезание – развитие координации. Игра	Осваивать технику разучиваемых упражнений прикладной направленности	текущ	Кувырки
82		Акробатические упражнения Опорный прыжок	1	Совершенств Учетный	Слитные кувырки назад – совершенствование. Опорный прыжок – КУ. Передвижения по гимнастической стенке с поворотом по горизонтальной рейке. Игра на материал раздела «Гимнастика»	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	По технике исполнения	Упражнения на развитие силы
83		Акробатические упражнения Акробатическая комбинация	1	Обучение Учётный	Акробатическая комбинация – обучение. Слитные кувырки назад – КУ. Эстафета с элементами акробатики и прикладной гимнастики.	Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций	По технике исполнения	Упражнения на развитие силы
84		Акробатические упражнения Акробатическая комбинация	1	совершенств	Акробатическая комбинация – совершенств. Упражнение в висе стоя- м, в висе лежа – Д – развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку – переменный темп вращения скакалки. Игра на материал раздела гимнастика.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений		Акробатическая комбинация
85		Акробатические упражнения Вис. Упражнения в равновесии	1	учётный	Акробатическая комбинация – КУ. Упражнения в висе, упоре – развитие силовых качеств. Бег по бревну, ползание на животе по скамейке. Игра	Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах	По технике исполнения	Акробатическая комбинация

86		Элементы прикладной гимнастики Преодоление полосы препятствий	1	учётный	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с элементами акробатики. Игры по выбору учащихся на материале раздела гимнастика.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС	Контрольное время	Комплекс №3
87		Гимнастика Круговая тренировка	1	1 совершенств	Урок «муравейник» - метод круговой тренировки – совершенств. Изученные элементы упражнений. Игры лазанием, перебарками	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	текущ	Комплекс №3
88		Основы знаний. Спортивные игры	1	Изучение нового материала	Общие понятия о спортивных играх. Баскетбол, волейбол, футбол. Разновидности физических упражнения. общеразвивающие, подводящие, соревновательные, специальные.	Иметь представление об особенностях игровых видов спорта	опрос	Самостоятельная организация игр на прогулках
89-90		подвижные игры	2	Игровой	Игры, эстафеты на материале «Спортивные игры» и «Легкая атлетика»			Самостоятельная организация игр на прогулках
91		Подвижные игры	1	игровой	Игры, эстафеты на материале «легкая атлетика»			Самостоятельная организация игр на прогулках
92		Легко-атлетические упражнения Прыжок в высоту	1	обучение	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега – обучение. КУ с малым мячом. Игра	Осваивать технику прыжка в высоту	текущ	Оздоровительный бег
93		Легко-атлетические упражнения Прыжок в высоту	1	учётный	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту – совершенств. Метание мяча на дальность – обучение. Эстафеты с предметами.	Осваивать технику прыжка в высоту	текущ	Оздоровительный бег

94		Легко-атлетические упражнения Прыжок в высоту	1	совершенств	Прыжок в высоту – КУ. Метание на дальность – совершенств. Медленный бег до 1км – развитие выносливости. Игра	Уметь прыгать в высоту на результат		Оздоровительный бег
95		Легко-атлетические упражнения Метание	1	учётный	Челночный бег 3*10м – развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту – КУ. Метание на дальность – совершенств. Медленный бег – развитие выносливости	Умение контролировать величину нагрузки по ЧСС.		Оздоровительный бег
96		Легко-атлетические упражнения Метание	1	Учётный Обучение	Метание на дальность – КУ. Бег 2*30м – развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение. Игра	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
97		Легко-атлетические упражнения Челночный бег 3*10м – ХКК	1	учётный	Челночный бег 3*10м – ХКК. Прыжок в длину с разбега – совершенств.	Проявлять качество силы, выносливости, координации		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
98		Легко-атлетические упражнения Наклон вперед (гибкость) ХКК	1	учётный	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега – КУ. Бег 3*20м – развитие скоростных качеств. Бег с переменной скоростью. Игра. Тест на гибкость - ХКК	Выявлять характерные ошибки в беговых и прыжковых упражнениях	«5»-13, «4»-10-12, «3»-5-9	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
99		Легко-атлетические упражнения Бег 30м – ХКК	1	учётный	Бег 30м – КУ – ХКК. Прыжок в длину с места. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Игра		М:«5»-5.6, «4»-5.7, «3»-6.0 Д:«5»-5.9, «4»-6.0, «3»-6.1	Самостоятельная организация спортивных игр
100		Легко-атлетические упражнения Прыжок в длину с места – ХКК.	1	учётный	Прыжок в длину с места – КУ – ХКК. Метания мяча в стену на дальность отскока. Игра		«5» - 150 «4» - 143 «3» - 138	Прыжки через скакалку

101		Легко-атлетические упражнения Бег 1000м ХКК	1	учётный	Бег 1000м – КУ – ХКК. Метание мяча в стену на дальность отскока. Эстафета встречная	Уметь бежать 1000м на время	Контрольное время	Прыжки через скакалку
102		Легко-атлетические упражнения Подтягивание ХКК Эстафетный бег	1	учётный	Метание мяча на дальность отскока – КУ. Подтягивание в висе – ХКК. Эстафета по кругу	Проявлять качества силы, быстроты, координации		Оздоровительный бег