

Тематическое планирование спорт класс модуль дзюдо

3 класс

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура (1 ч) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
3	История физической культуры (1 ч) <i>Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития дзюдо.</i>
4	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Ходьба с изменением направления движения. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
5	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Бег с ускорением. Прыжок с высоты 60см. Эстафета с мячом.</i>
6	ДЗЮДО. Физическая культура человека (1 ч) <i>СБУ. ОРУ. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо. Режим дня. Закаливание.</i>
7	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10 метров.</i>
8	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Бег 4 мин. Чередование бега (70 м) и ходьбы (100м). Игра «Пустое место».</i>
9	ДЗЮДО. Организация и проведение занятий (1 ч) <i>СБУ. ОРУ. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Осанка и комплексы упражнений дзюдо по профилактике ее нарушения.</i>
10	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров.</i>
11	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Бег с максимальной скоростью 60м.</i>
12	ДЗЮДО. Оценка эффективности занятий (1 ч) <i>СБУ. ОРУ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i>
13	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание набивного мяча.</i>
14	Лёгкая атлетика (12 ч) <i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 60 метров. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>
15	ДЗЮДО. Общая физическая и специальная подготовка (2 ч) <i>СБУ. ОРУ. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”.</i>

16	Лёгкая атлетика (12 ч) СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.
17	Лёгкая атлетика (12 ч) СБУ. ОРУ. Бег на результат 60 метров. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с прыжками.
18	ДЗЮДО. Общая физическая и специальная подготовка (2 ч) СБУ. ОРУ. Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ). Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
19	Лёгкая атлетика (12 ч) СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Метание набивного мяча. Эстафета с преодолением полосы препятствий.
20	Из истории физической культуры (1 ч) Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
21	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) Простые акробатические упражнения: - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа спиной); - седы (на пятках, с наклоном, углом); - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);
22	Из истории физической культуры (1 ч) Комплексы физических упражнений для физкультминуток.
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
24	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) Простые акробатические упражнения: - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком; - кувырок вперед в группировке; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
25	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Строевые упражнения. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».
26	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Игры: «Белые медведи», «Прыжки по полосам». Встречная эстафета.
27	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
28	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Бег 60 м. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Круговая эстафета.
29	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета с предметами.
30	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) Простые акробатические комбинации: - кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;

31	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Игры: «Волк во рву», «Перестрелка».
32	Подвижные и спортивные игры (6 ч) СБУ. ОРУ. Беговые упражнения. Игры: «Перестрелка», «Русская лапта». Эстафета с мячом.
33	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай).</i>
34	Гимнастика с основами акробатики (21 ч). СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Основная стойка. Перекаты и группировка.
35	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Упражнения на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
36	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию натами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад.</i>
37	Гимнастика с основами акробатики (21ч) СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну. Перекаты и группировка.
38	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты и группировка.
39	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) СБУ. ОРУ. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия.
40	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты и группировка.
41	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.
42	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) СБУ. ОРУ. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Общеукрепляющие упражнения.
43	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения «сидя».
44	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Наклон вперед из положения «сидя». Перекаты и группировка. Кувырок вперед в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».
45	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) СБУ. ОРУ. Знакомство с правилами борьбы и преследованием противника в партере с последующим захватом на удержание.
46	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Перелезание через гимнастического коня.

47	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>
48	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) СБУ. ОРУ. Понятия: стойки, захваты передвижения. <i>Материал 6,5-КЮ дзюдо (см. приложение 2)</i>
49	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>
50	Гимнастика с основами акробатики (21ч) СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.</i>
51	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) СБУ. ОРУ. <i>Материал 6, 5-КЮ дзюдо (см. приложение 2)</i>
52	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Мост из положения, лёжа на спине.</i>
53	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лёжа на спине.</i>
54	ДЗЮДО.Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2). Упражнение на расслабление</i>
55	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) <i>Мост из положения, лёжа на спине. Кувырок назад.</i>
56	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Кувырок назад.</i>
57	ДЗЮДО.Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2). Упражнение на расслабление</i>
58	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Перелезание через гимнастического коня. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.</i>
59	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Ходьба на носках, с предметами на голове. <i>Ходьба с изменением направления движения. Кувырок назад.</i>
60	ДЗЮДО. Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2). Упражнение на расслабление</i>
61	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.</i>
62	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Акробатическая комбинация.</i>
63	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Работа с резиной.</i>

64	Гимнастика с основами акробатики (21 ч) СБУ. ОРУ. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе. Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация.
65	Физические упражнения (1 ч) Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
66	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.
67	Самостоятельные занятия(1ч) Выполнение простейших закаливающих процедур.
68	Подвижные и спортивные игры (4 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Равномерный бег (4 мин). Игра «Волк во рву». Эстафета с предметами.
69	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.
70	Подвижные и спортивные игры (4 ч) СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Равномерный бег (4 мин). Основные движения в волейболе.
71	Подвижные и спортивные игры (4 ч) СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с ведением мяча.
72	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.
73	Подвижные и спортивные игры (4 ч) СБУ. ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.
74	Плавание (1 ч) Упражнения на согласование работы рук и ног. Дыхательные упражнения. Значение закаливания для здоровья человека.
75	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.
76	Лыжные гонки (2 ч) Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом.
77	Лыжные гонки (2 ч) Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Температурный режим. Передвижение ступающим шагом.
78	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.
79	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч) СБУ. ОРУ. Измерение показателей физических качеств.

80	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч) <i>СБУ. ОРУ. Организация и проведение подвижных игр.</i>
81	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>СБУ. ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки - вперёд, назад, кувырок-полёт, «колесо», Простые акробатические упражнения в паре.</i>
82	Подвижные и спортивные игры (4ч) <i>СБУ. ОРУ. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
83	Подвижные и спортивные игры (4ч) <i>СБУ. ОРУ. Подача мяча. Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
84	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>Эстафеты дзюдо (см. Приложение 4)</i>
85	Подвижные и спортивные игры (4ч) <i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
86	Подвижные и спортивные игры (4ч) <i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
87	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>Эстафеты дзюдо (см. Приложение 4)</i>
88	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч) <i>Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>
89	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Прыжки через короткую скакалку.</i>
90	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>СБУ. ОРУ. Техника подсечек</i>
91	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафета с прыжками.</i>
92	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
93	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>СБУ. ОРУ. Техника зацепов</i>
94	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с мячом.</i>
95	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
96	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>СБУ. ОРУ. Техника подсадов</i>
97	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Прыжки через длинную скакалку.</i>
98	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>

99	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>СБУ. ОРУ. 5,4,3-КЮ дзюдо</i>
100	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.</i>
101	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.</i>
102	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>СБУ. ОРУ. Простые задания в борьбе стоя и лёжа</i>
103	Лёгкая атлетика (11 ч) <i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Круговая эстафета.</i>