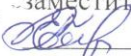


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
 Г.М. Егорова
« 25 » августа 2021 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: 3

Учитель: Семёнова О.А.

Количество часов:
всего 102 часа; в неделю 3 часа

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре, 3 класс**

№ п/п	Наименование разделов Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактическ ий
1	3	4	5	6
Легкая атлетика 15 (часов)				
1	Вводный инструктаж . Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	1		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега. Скелет.	1		
4	Техника челночного бега. Ходьба и бег. Высокий старт.	1		
5	Тестирование челночного бега 3*10м	1		
6	Способы метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		
7	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
8	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» Подвижные игры «Попрыгунчики», «Пятнашки».	1		
9	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность	1		
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		

11	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
12	Тестирование бега на 1000м	1		
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
14	Тестирование подтягивания в висе	1		
15	Тестирование прыжка в длину с места	1		
Спортивная игра «Футбол» 2 (часа)				
16	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Пас и его значение для спортивных игр с мячом, история футбола.	1		
17	Спортивная игра «Футбол». Эстафета с ведением мяча.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)				
18	Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Основные внутренние органы человека.	1		
19	Контрольный урок ловли и передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге, бросок мяча в кольцо.	1		
20	Контрольный урок ведения мяча в шаге, ведение мяча в шаге бегом, бросок мяча в кольцо	1		
21	Контрольный урок броска мяча с 3-х метров, ведение мяча.	1		
22	Контрольный урок ведения мяча в шаге бегом, прыжок с двух шагов.	1		
23	Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1		
24	Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1		
25	Контрольный урок прыжка с двух шагов, защита стойкой.	1		

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

26	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед в группировке.	1		
27	Кувырок вперед в группировке. Органы чувств.	1		
28	Контрольный урок по кувырку вперед, стойка на лопатках.	1		
29	Стойка на лопатках, кувырок назад	1		
30	Контрольный урок по выполнению стойки на лопатках, кувырок назад	1		
31	Кувырок назад, построения и перестроения	1		
32	Контрольный урок по выполнению кувырка назад, «Мост» из положения лежа на спине	1		
33	«Мост» из положения лежа на спине, акробатическая комбинация	1		
34	Контрольный урок выполнения «Моста» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация.	1		
35	Акробатическая комбинация. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1		
36	Контрольный урок акробатической комбинации.	1		
37	Круговая тренировка. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1		
38	Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1		
39	Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижные игры «Одноножки», «Перебежка со скакалками»	1		

41	Круговая тренировка. Веселая эстафета.	1		
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Альпинисты», «Вызов номеров»	1		
43	Круговая тренировка. Закаливание.	1		
Подвижные игры (6 часов)				
44	Т.Б. на занятиях подвижными играми, подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1		
45	Подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1		
46	Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета», правила формирования осанки	1		
47	Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета»	1		
48	Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно»	1		
49	Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно»	1		
Лыжная подготовка (24 часа)				
50	Т.Б. при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Закаливание.	1		
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
55	Контрольный урок выполнения попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
56	Контрольный урок выполнения одновременного двухшажного хода, одновременный бесшажный ход на лыжах	1		

57	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1		
58	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1		
59	Контрольный урок по выполнению одновременного бесшажного хода, одновременный одношажный ход на лыжах	1		
60	Контрольный урок по выполнению одновременного одношажного хода, подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
61	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
62	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
63	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
64	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
65	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Самоконтроль	1		
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры	1		
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Занять место»	1		
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
70	Контрольный урок прохождения дистанции 1 км на лыжах	1		
71	Подвижные игры на выносливость, координацию	1		
72	Подвижные игры на выносливость, координацию	1		
73	Подвижные игры на выносливость, координацию	1		

Подвижные игры на основе волейбола (8 часов)				
74	Т.Б. на занятиях спортивными играми, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками. Волейбол как вид спорта.	1		
75	Нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками	1		
76	Контрольный урок нижней прямой подачи, передача мяча сверху двумя руками	1		
77	Контрольный урок передачи мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача мяча	1		
78	Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками	1		
79	Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками	1		
80	Контрольный урок нижней боковой подачи, передача мяча снизу двумя руками	1		
81	Контрольный урок передачи мяча снизу двумя руками, нижняя боковая подача мяча	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)				
82	Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Осанка и методы сохранения правильной осанки.	1		
83	Передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге.	1		
84	Совершенствование передач мяча на месте, ведение мяча в шаге.	1		
85	Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1		
86	Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1		

87	Передача мяча, ведение мяча, обводка стоек	1		
Легкая атлетика (15часов)				
88	Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя, равномерный бег	1		
89	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
90	Техника челночного бега. Гигиена и правила её соблюдения.	1		
91	Техника челночного бега. Подвижные игры «Лисы и куры», «Ловишки»	1		
92	Тестирование челночного бега 3*10м	1		
93	Способы метания малого мяча на дальность. Веселая эстафета.	1		
94	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
95	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Первая помощь при травмах.	1		
96	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность.	1		
97	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
98	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
99	Тестирование бега на 1000м	1		
100	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и подтягивания в висе.	1		
101	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
102	Итоговый тест. Подвижные игры с мячом.	1		
Всего: 102 часа				

