**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Колич.**  **часов** | **Дата**  **по план.** | **Дата**  **по фактич.** |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** |  |  |  |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с измене­нием длины и  частоты шага, ходьба через пре­пятствия. | **1** |  |  |
| **2** | Ходьба через не­сколько препятст­вий. Бег с макси­мальной  скоро­стью 60 м. | **1** |  |  |
| **3** | Бег на результат (30, 60 м). | **1** |  |  |
| **4** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **5** | Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | **1** |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). | **1** |  |  |
| **7** | Мета­ние малого мяча с места на даль­ность | **1** |  |  |
| **8** | Метание малого мяча с места на дальность. Мета­ние в цель с 4-5 м. | **1** |  |  |
| **9** | Метание малого мяча с места на заданное расстоя­ние. | **1** |  |  |
| **10** | Инструктаж по ТБ. Бег по пере­сеченной  ме­стности | **1** |  |  |
| **11** | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **12** | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий. | **1** |  |  |
| **13** | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **14** | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий. | **1** |  |  |
| **15** | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **16** | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). | **1** |  |  |
| **17** | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). | **1** |  |  |
| **18** | Бег по пере­сеченной  ме­стности . Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). | **1** |  |  |
| **19** | Бег (9 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). | **1** |  |  |
| **20** | Бег по пере­сеченной  ме­стности . Кросс 1 км | **1** |  |  |
| **21** | Инструктаж по ТБ. Акро­батика. Строевые упражне-ния | **1** |  |  |
| **22** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | **1** |  |  |
| **23** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. | **1** |  |  |
| **24** | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | **1** |  |  |
| **25** | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | **1** |  |  |
| **26** | Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | **1** |  |  |
| **27** | Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. | **1** |  |  |
| **28** | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** |  |  |
| **29** | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** |  |  |
| **30** | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | **1** |  |  |
| **31** | Подвиж-ные игры: «Заяц без логова», «Удочка». | **1** |  |  |
| **32** | Подвиж-ные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | **1** |  |  |
| **33** | Подвиж-ные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами | **1** |  |  |
| **34** | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами | **1** |  |  |
| **35** | Подвиж-ные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». | **1** |  |  |
| **36** | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | **1** |  |  |
| **37** | Подвиж-ные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». | **1** |  |  |
| **38** | Подвиж-ные игры: «Кузне-чики», «Попади в мяч». | **1** |  |  |
| **39** | Подвиж-ные игры: «Парово-зики», «Наступле-ние». | **1** |  |  |
| **40** | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двух шажный ход без палок и с палками | **1** |  |  |
| **41** | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. | **1** |  |  |
| **42** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). | **1** |  |  |
| **43** | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч» | **1** |  |  |
| **44** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. | **1** |  |  |
| **45** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | **1** |  |  |
| **46** | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | **1** |  |  |
| **47** | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | **1** |  |  |
| **48** | Ведение на месте правой (левой) рукой в  движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | **1** |  |  |
| **49** | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | **1** |  |  |
| **50** | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | **1** |  |  |
| **51** | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | **1** |  |  |
| **52** | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка  Бег (4 мин). Преодоление препятствий | **1** |  |  |
| **53** | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба -100 м). | **1** |  |  |
| **54** | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **55** | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **56** | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). | **1** |  |  |
| **57** | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Кросс (1 км). | **1** |  |  |
| **58** | Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). | **1** |  |  |
| **59** | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета | **1** |  |  |
| **60** | Бег на результат (30, 60 м). | **1** |  |  |
| **61** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **62** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **63** | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | **1** |  |  |
| **64** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | **1** |  |  |
| **65** | Подвиж-ные игры на основе баскетбола | **1** |  |  |
| **66** | Игра « Найди меня» | **1** |  |  |
| **67** | Подвиж-ные игры на основе баскетбола.Игры. | **1** |  |  |
| **68** | Подвиж-ные игры на основе баскетбола | **1** |  |  |