**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 3-м классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Название раздела,*  *темы урока* | *Элементы содержания,*  *основные понятия* | *Тип урока,*  *форма урока* | *Оборудование*  *демонстрации* | *Домашнее*  *задание* | *Дата проведения* |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** | | | | | | |
| **Ходьба и бег -5 часов** | | | | | | |
| 1 | **Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.** | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра. | Вводный | Скакалки | Не задано | **01.09** |
| 2 | **Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».** | Развитие скоростных способностей. | Комплексный | Скакалки | Комплекс ОРУ | **03.09** |
| 3 | **Развитие скоростных способностей.**  **Олимпийские игры: история возникновения** | Комплексный |  | Нарисовать рисунок | **04.09** |
| 4 | **Бег с максимальной скоростью 60 м.**  **Игра «Белые медведи».** | Комплексный |  | Тренировочный бег. | **08.09** |
| 5 | **Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».** | Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш. | Учётный |  | Повторить игру | **10.09** |
| **Прыжки – 3 часа** | | | | | | |
| 6 | **Прыжки в длину с разбега. Игра «Гуси – лебеди».** | Развитие скоростно- силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | Комплексный |  | Прыжки в длину с места | **11.09** |
| 7 | **Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси – лебеди».** | Комплексный |  | Прыжок с высоты | **15.09** |
| 8 | **Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».** | Правила соревнований в беге, прыжках. | Комплексный |  | Прыжок в длину с разбега | **17.09** |
| **Метание – 3 часа** | | | | | | |
| 9 | **Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | Комплексный | Мяч | Метание мяча | **18.09** |
| 10 | **Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».** | Метание мяча в цель. | Комплексный | Мяч | Метание в цель | **22.09** |
| 11 | **Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.** | Метание мяча в цель. | Комплексный | Мячи | Не задано | **24.09** |
| **Кроссовая подготовка 14 часов** | | | | | | |
| **Бег по пересечённой местности – 14 часов** | | | | | | |
| 12 | **Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».** | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Измерение роста, веса, силы. | Комплексный |  | Подготовить игру | **25.09** |
| 13 | **Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьбы). Игра «Салки на марше».** | Комплексный |  | Комплекс ОРУ | **29.09** |
| 14 | **Бег 5 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Салки на марше».** | Комплексный |  | Комплекс ОРУ | **01.10** |
| 15 | **Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьбы). Игра «Салки на марше».** | Комплексный |  | Прыжки через скакалку | **02.10** |
| 16 | **Бег 5 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Волк во рву».** | Комплексный | Гимнастические скамейки | Комплекс ОРУ | **06.10** |
| 17 | **Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».** | Комплексный |  | Принести скакалку | **08.10** |
| 18 | **Бег 7 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Волк во рву».** | Комплексный |  | Комплекс ОРУ | **09.10** |
| 19 | **Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).**  **Игра «Волк во рву».** | Комплексный |  | Подготовить подвижную игру | **13.10** |
| 20 | **Бег 8 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Волк во рву».** | Комплексный |  | Комплекс ОРУ | **15.10** |
| 21 | **Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба).**  **Игра «Перебежка с выручкой».** | Развитие выносливости. Пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Комплексный |  | Не задано | **16.10** |
| 22 | **Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Игра «Перебежка с выручкой».** | Комплексный | Ростомер, весы | Комплекс ОРУ | **20.10** |
| 23 | **Бег 5 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Перебежка с выручкой».** | Комплексный |  | Подготовить комплекс ОРУ | **22.10** |
| 24 | **Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба).**  **Игра «Перебежка с выручкой».** | Комплексный |  | Не задано | **23.10** |
| 25 | **Кросс 1 км. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости.** | Учётный |  | Не задано | **27.10** |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения. – 6 часов** | | | | | | |
| 26 | **Выполнять команды:»Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!» Игра «Что изменилось?».** | Выполнение строевых команд  Акробатические элементы раздельно и в комбинации | Изучение нового материала |  | Комплекс ОРУ | **29.10** |
| 27 | **ОРУ. Игра «Что изменилось?» Инструктаж по ТБ.** | Комбинированный |  | Не задано | **30.10** |
| 28 | **Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?».** | Комбинированный | Маты | Кувырки вперёд | **10.11** |
| 29 | **Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».** | Комбинированный | Маты | Комплекс упражнений на развитие координации | **12.11** |
| 30 | **Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».** | Комбинированный | Маты | Комплекс упражнений на развитие координации | **13.11** |
| 31 | **Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?»** | Учётный | Маты | Прыжки со скакалкой | **17.11** |
| **Висы, строевые упражнения – 6 часов** | | | | | | |
| 32 | **Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Совушка».** | Вис на согнутых руках. Вис стоя, лёжа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Комплексный |  | Прыжки со скакалкой | **19.11** |
| 33 | **Вис соя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Совушка».** | Комплексный |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **20.11** |
| 34 | **Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Совушка».** | Комплексный |  | Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа | **24.11** |
| 35 | **Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне** |  | Комплексный | Гимнастическое бревно | Акробатические у упражнения. | **26.11** |
| 36  37 | **ОРУ с предметами. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Совушка».** |  | Комплексный  Учётный |  | Комплекс упражнений на развитие координации | **27.11**  **01.12** |
| **Выполнение строевых команд, висы, подтягивание в висе. Игра «Совушка».** |
| **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии – 6 часов** | | | | | | |
| 38 | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля».** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля»  Перелезание через гимнастического коня. | Изучение нового материала |  | Комплекс упражнений на профилактику зрения | **03.12** |
| 39 | **Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 метра). Игра «Посадка картофеля».** | Совершенствование ЗУН | Гимнастическое бревно | Упражнения на снятие усталости | **04.12** |
| 40 | **Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».** | Совершенствование ЗУН | Скамейка | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | **08.12** |
| 41 | **Лазанье по канату. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».** | Совершенствование ЗУН | Канат | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **10.12** |
| 42 | **Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».** | Комплексный | Гимнастический конь | Комплекс утренней гимнастики | **11.12** |
| 43 | **Лазанье по гимнастической стенке, канату, выполнение опорных прыжков.** | Комбинированный |  | Прыжки со скакалкой | **15.12** |
| **Подвижные игры - 18 часов** | | | | | | |
| 44 | **Техника безопасного поведения при подвижных играх. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место».** | Развитие скоростных – силовых способностей | Комплексный |  | Упражнения на снятие усталости | **17.12** |
| 45 | **ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Специальные дыхательные упражнения | **18.12** |
| 46 | **Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.** | Комплексный | Мячи | Прыжки со скакалкой | **22.12** |
| 47 | **ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты** | - правила безопасного поведения при  подвижных играх;  - названия и правила игр;- название оборудования, спортивного инвентаря.  - играть в подвижные игры с бегом,прыжками, метаниями, -владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, и стоя на месте, в шаге, в движении;  влияние подвижных игр на развитие скоростно- силовых качеств;- влияние подвижных игр на воспитание  коллективистских и нравственных качествличности;  -влияниеподвижных игр на воспитание волевых качеств личности | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | **24.12** |
| 48 | **ОРУ. Игра: «Пустое место». Эстафеты** | Комплексный | Эстафетная палочка | Упражнения на снятие усталости | **25.12** |
| 49 | **ОРУ. Игра «Белые медведи». Игра: «Пустое место»** | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс утренней гимнастики | **12.01** |
| 50 | **ОРУ. Игра «Белые медведи». Игра: «Пустое место»** | Комплексный |  | Комплекс упражнений на профилактику зрения | **14.01** |
| 51 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс утренней гимнастики | **15.01** |
| 52 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс утренней гимнастики | **19.01** |
| 53 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты. Ловля и бросок мяча в цель.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | **21.01** |
| 54 | **ОРУ.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».** | Комплексный |  | Комплекс утренней гимнастики | **22.01** |
| 55 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Комплекс утренней гимнастики | **26.01** |
| 56 | **Ведение мяча. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи».** | Комплексный |  | Комплекс утренней гимнастики | **28.01** |
| 57 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.** | Комплексный | Эстафетная палочка | Прыжки со скакалкой | **29.01** |
| 58 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».** | Комплексный |  | Прыжки со скакалкой | **02.02** |
| 59 | **Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.** | Комплексный | Мячи | Комплекс утренней гимнастики | **04.02** |
| 60 | **Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».** | Комплексный |  | Комплекс утренней гимнастики | **05.02** |
| 61 | **ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафеты.** | Комплексный |  | Комплекс упражнений на развитие силы | **9.02** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа** | | | | | | |
| 62 | **Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Игра «Передал – садись»** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Комплексный | Мячи | Ведение мяча на месте | **11.02** |
| 63 | **Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись»** | Комплексный | Ловля, передача, бросок и ведение мяча | **12.02** |
| 64 | **Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передал – садись».** | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | **16.02** |
| 65 | **Бросок мяча в цель (щит). Игра «Передал – садись».** | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча в цель | **18.02** |
| 66 | **Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Комплексный | Бросок мяча двумя руками от груди | **19.02** |
| 67 | **Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | **25.02** |
| 68 | **Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей** | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | **26.02** |
| 69 | **Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Ловля и передача мяча на месте в тре­угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Мячи | Ловля и передача мяча | **01.03** |
| 70 | **Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».** | Совершенствование ЗУН | Броски в цель | **03.03** |
| 71 | **Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Комплекс утренней гимнастики | **04.03** |
| 72 | **ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей** | Комплексный | Комплекс утренней гимнастики | **08.03** |
| 73 | **Ведение мяча с изменением направления.**  **ОРУ. Игра «Гонка мячей».** | Ведение мяча с изменением направления | **10.03** |
| 74 | **Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей».** |  | Комплекс утренней гимнастики | **11.03** |
| 75 | **Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Ловля и передача мяча на месте в тре­угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Мячи | Ловля и передача мяча | **15.03** |
| 76 | **Ведение мяча с изменением направления.**  **ОРУ. Игра «Гонка мячей».** | Ведение мяча с изменением направления. | **17.03** |
| 77 | **ОРУ. Игра «Мяч ловцу»** | Комплекс утренней гимнастики | **18.03** |
| 78 | **ОРУ. Игра в мини-баскетбол.** |  | Комплекс утренней гимнастики | **31.03** |
| 79 | **Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»** |  | Комплекс утренней гимнастики | **01.04** |
| 80 | **Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»** |  | Комплекс утренней гимнастики | **05.04** |
| 81 | **ОРУ. Игра «мяч ловцу», игра в мини – баскетбол.** |  | Комплекс утренней гимнастики | **07.04** |
| 82 | **Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»** |  | Комплекс утренней гимнастики | **08.04** |
| 83 | **Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»** | Ловля и передача мяча на месте в тре­угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных | Комплексный | Мячи | Отрабатывать бросок мяча. | **12.04** |
| 84 | **Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».** | Комплекс утренней гимнастики | **14.04** |
| 85 | **ОРУ. Игра «мяч ловцу», игра в мини – баскетбол.** | Комплекс утренней гимнастики | **15.04** |
| **Кроссовая подготовка – 7 часов** | | | | | | |
| 86 | **Бег 4 минуты. Преодоление препятствий.**  **Инструктаж по ТБ. Игра «Салки на марше»** | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | Комплексный | Равномерный бег |  | **19.04** |
| 87 | **Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше»** | Комплексный | Равномерный бег |  | **21.04** |
| 88 | **Бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше»** | Комплексный | Равномерный бег |  | **22.04** |
| 89 | **ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.** | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Комплексный |  | Равномерный бег  ОРУ. | **26.04** |
| 90 | **Бег 5 минут. Преодоление препятствий.**  **Игра «Волк во рву».** | Комплексный |  | Равномерный бег.Комплексутренней гимнастики | **28.04** |
| 91 | **Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой»** | Комплексный |  | Равномерный бег | **29.04** |
| 92 | **Кросс 1 км. Игра «Гуси - лебеди»** | Учётный |  | Комплекс утренней гимнастики | **03.05** |
| **Лёгкая атлетика – 9 часов** | | | | | | |
| **Ходьба и бег – 3часа** | | | | | | |
| 93 | **Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.** | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Разви­тие скоростных способностей | Комплексный | Эстафетная палочка | Специальные дыхательные упражнения | **05.05** |
| 94 | **Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».** | Комплексный | Эстафетная палочка | Специальные дыхательные упражнения | **06.05** |
| 95 | **Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».** | Разви­тие скоростных способностей | Учётный | Равномерный бег |  | **10.05** |
| **Прыжки – 3 часа** | | | | | | |
| 96 | **Прыжок в длину с разбега. Игра «гуси – лебеди».** | Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв | Комплексный |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | **12.05** |
| 97 | **Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди».** | Прыжок в дли­ну с места. Развитие скоростно-силовых ка­честв |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | **13.05** |
| 98 | **Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».** | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Пры­гающие воробушки». |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | **17.05** |
| **Метание – 4 часа** | | | | | | |
| 99 | **Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». | Комплексный |  | Метания в горизонтальную цель | **19.05** |
| 100 | **Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».  Выполнять правила подвижных игр | Комплексный |  | Броски легких предметов на дальность и цель | **23.05** |
| 101 | **Метание в цель с 4-5 м. Метание набив­ного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств** | Комплексный |  | Броски легких предметов на дальность и цель | **26.05** |
| 102 | **Метание набив­ного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огоро­де».** | Комплексный |  | Равномерный бег | **27.05** |
| 103 | **Подвижные игры** |  | Комплексный |  |  | **31.05** |

**«Согласовано» «Согласовано»**

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета МБОУ Больше-Федоровская СОШ

от 31.08.2015 г № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Гондусова

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.В.Гондусова 31.08.2015 г.