**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс 102 урока- 3 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения |  Тема урока |
| План | Факт |
|  |  | 3А | 3Б | 3А | 3Б | Легкая атлетика 11 часов |
| 1 | 1 |  |  |  |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, в различном темпе . Понятие: техника безопасности на занятиях. Инструктаж по т.б. |
| 2 | 2 |  |  |  |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, в различном темпе с преодолением 3 – препятствий. Высокий старт. |
| 3 | 3 |  |  |  |  | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестывание голени назад.  |
| 4 | 4 |  |  |  |  | Бег с высокого старта, из различных стартовых положений. |
| 5 | 5 |  |  |  |  | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через препятствия. |
| 6 | 6 |  |  |  |  | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) |
| 7 | 7 |  |  |  |  | Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м). |
| 8 | 8 |  |  |  |  |  Прыжки с поворотом на 1800, по разметкам; в длину с места, стоя лицом боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. |
| 9 | 9 |  |  |  |  | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Понятия: элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. |
| 10 | 10 |  |  |  |  | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг)  |
| 11 | 11 |  |  |  |  |  Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). П\И, эстафеты. |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 14 часов** |
| 12 | 1 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра по выбору |
| 13 | 2 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра по выбору |
| 14 | 3 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра по выбору |
| 15 | 4 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра по выбору |
| 16 | 5 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра по выбору |
| 178 | 6 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра по выбору |
| 18 | 7 |  |  |  |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра по выбору |
| 19 | 8 |  |  |  |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра по выбору |
| 20 | 9 |  |  |  |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра по выбору |
| 21 | 10 |  |  |  |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра по выбору |
| 22 | 11 |  |  |  |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра по выбору |
| 23 | 12 |  |  |  |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра по выбору |
| 24 | 13 |  |  |  |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра по выбору |
| 25 | 14 |  |  |  |  | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди», эстафеты. |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика 18 часов** |
| 26 | 1 |  |  |  |  |  Строевые упражнения.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. П\И . Инструктаж по ТБ |
| 27 | 2 |  |  |  |  |  Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра по выбору. |
| 28 | 3 |  |  |  |  | Строевые упражнения, перестроения. Упражнения акробатики. П\И. |
| 29 | 4 |  |  |  |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед .Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. П\И. |
| 30 | 5 |  |  |  |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».  |
| 31 | 6 |  |  |  |  | Строевые упражнения, перестроения, упражнения акробатики, п/и, эстафеты. |
| 32 | 7 |  |  |  |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П\И. |
| 33 | 8 |  |  |  |  | Построение в две шеренги. Висы, лазание, перелезания. П\И. |
| 34 | 9 |  |  |  |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.П\И. |
| 35 | 10 |  |  |  |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. П\И. |
| 36 | 11 |  |  |  |  | Построение в две шеренги. Перестроения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. П\И. |
| 37 | 12 |  |  |  |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке, п/и. |
| 38 | 13 |  |  |  |  | Передвижения, перестроения.Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Р |
| 39 | 14 |  |  |  |  | Передвижения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».  |
| 40 | 15 |  |  |  |  | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».  |
| 41 | 16 |  |  |  |  | Передвижения, перстроения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор стоя га колене, сед. |
| 42 | 17 |  |  |  |  |  Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».  |
| 43 | 18 |  |  |  |  | Передвижения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».  |
|  |  |  |  |  |  | **Подвижные игры 18 часов** |
| 44 | 1 |  |  |  |  |  Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 45 | 2 |  |  |  |  |  Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 46 | 3 |  |  |  |  |  Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты.  |
| 47 | 4 |  |  |  |  |  Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 48 | 5 |  |  |  |  |  Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 49 | 6 |  |  |  |  | Игры: «Игры с ведением мяча». Эстафеты.  |
| 50 | 7 |  |  |  |  |  Игры: «Удочка», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 51 | 8 |  |  |  |  |  Игры: «Волк во рту», «Белые медведи». Эстафеты.  |
| 52 | 9 |  |  |  |  | Игры: «Часовые и разведчики» «Вол во рву». Эстафеты.  |
| 53 | 10 |  |  |  |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.  |
| 54 | 11 |  |  |  |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты.  |
| 55 | 12 |  |  |  |  | Игры: « Совушка», «Волк во рву». Эстафеты.  |
| 56 | 13 |  |  |  |  |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты.  |
| 57 | 14 |  |  |  |  | . Игры: «Мы веселые ребята», «Волк во рву». Эстафеты |
| 58 | 15 |  |  |  |  | Игры: «Космонавты », «Волк во рву». Эстафеты.  |
| 59 | 16 |  |  |  |  |  Игры: «Охотники и утки», «Вол во рву». Эстафеты.  |
| 60 | 17 |  |  |  |  |  Игры: « Охотники и утки », «Быстро и точно». Эстафеты.  |
| 61 | 18 |  |  |  |  | Игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель». Эстафеты |
|  |  |  |  |  |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола 24 часа** |
| 62 | 1 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». Остановки, передвижения. |
| 63 | 2 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте . Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».  |
| 64 | 3 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».  |
| 65 | 4 |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 66 | 5 |  |  |  |  |  Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 67 | 6 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 68 | 7 |  |  |  |  |  Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 69 | 8 |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 70 | 9 |  |  |  |  |  Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 71 | 10 |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 72 | 11 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. |
| 73 | 12 |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 74 | 13 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 75 | 14 |  |  |  |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.  |
| 76 | 15 |  |  |  |  |  Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.  |
| 77 | 16 |  |  |  |  |  Игра «Быстро и точно». Игра в мини-баскетбол.  |
| 78 | 17 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра(эстафеты) Терминология баскетбола. |
| 79 | 18 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра (эстафеты).   |
| 80 | 19 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте.Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра (эстафеты).  |
| 81 | 20 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра (эстафеты).  |
| 82 | 21 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра (эстафеты). Правила соревнований. |
| 83 | 22 |  |  |  |  | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра (эстафеты).  |
| 84 | 23 |  |  |  |  | Ведение мяча в движении шагомОстановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча от головы двумя руками с места Игра (эстафеты) |
| 85 | 24 |  |  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра (эстафеты).  |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 7 часов** |
| 86 | 1 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра . Инструктаж по ТБ |
| 87 | 2 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра  |
| 88 | 3 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».  |
| 89 | 4 |  |  |  |  | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».  |
| 90 | 5 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».  |
| 91 | 6 |  |  |  |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».  |
| 92 | 7 |  |  |  |  | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».  |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика 10 часов** |
| 93 | 1 |  |  |  |  | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» |
| 94 | 2 |  |  |  |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра Белые медведи», «Эстафета зверей».  |
| 95 | 3 |  |  |  |  | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон» |
| 96 | 4 |  |  |  |  | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон» |
| 97 | 5 |  |  |  |  |  Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |
| 98 | 6 |  |  |  |  | Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».  |
| 99 | 7 |  |  |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».  |
| 100 | 8 |  |  |  |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».  |
| 101 | 9 |  |  |  |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».  |
| 102 | 10 |  |  |  |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра , эстафеты. |