

Календарно-тематическое планирование по физической культуре(3 класс)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Домашнее задание
			План	факт	
1. Легкая атлетика(13) Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)					
1	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1			Ору
2	Бег по дистанции (40 м). Эстафетный бег.	1			Ору
3	Эстафетный бег, ОРУ.	1			Ору
4	Челночный бег 3*10. Эстафетный бег	1			Ору
5	Челночный бег 3*10. Эстафетный бег.	1			Ору
6	Бег на результат (40 м). Адыгейские национальные игры (лапта)	1			Ору
Прыжки (7ч)					
7	Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1			Пресс
8	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения	1			Пресс
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			Пресс
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1			Пресс
11	Челночный бег 3*10	1			Бег 10 минут
12	Подвижные игры. Адыгейские национальные игры	1			Бег 10 минут
13	Подвижные игры. Адыгейские национальные игры	1			Бег 10 минут
2. Гандбол (9ч)					
14	Техника безопасности при занятиях гандболом.	1			Наклон вперед

15	Бег лицом вперед, спиной, правым , левым боком.	1			Наклон вперед
16	Челночный бег.Бросок мяча одной рукой.	1			Наклон вперед
17	Бросок мяча в парах на различных расстояниях друг от друга.	1			Наклон вперед
18	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками.	1			Наклон вперед
19	Бросок мяча двумя руками снизу,сверху.	1			Ору
20	Передача мяча в беге парами справа и слева.	1			Ору
21	Ведение мяча с высоким отскоком по прямой.	1			Ору
22	Броски по воротам из различных положений.	1			Ору
3. Баскетбол (23ч)					
23	Инструктаж ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1			Бег 20 минут
24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1			Бег 20 минут
25	Сочетание приемов передвижений и остановок.				Бег 20 минут
26	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1			Бег 20 минут
27	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1			Бег 20 минут
28	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1			Пресс
29	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1			Пресс
30	Штрафной бросок. Учебная игра	1			Пресс
31	Учебная игра. Правила баскетбола	1			Пресс
32	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			Пресс
33	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			Прыжок с места

34	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1			Прыжок с места
35	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1			Прыжок с места
36	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1			Прыжок с места
37	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			Прыжок с места
38	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1			Ору
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра	1			Ору
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра	1			Ору
41	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1			Ору
42	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1			Ору
43	Сочетание приемов передвижений и остановок..	1			Бег 15 минут
44	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1			Бег 15 минут
45	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1			Бег 15 минут
4. Волейбол (16ч)					
46	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока	1			Пресс
47	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Пресс
48	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	1			Пресс
49	Учебная игра в пионербол.	1			Пресс
50	Стойки и передвижения игрока.	1			Наклон вперед
51	Учебная игра в пионербол.	1			Наклон вперед
52	Комбинации из разученных перемещений.	1			Наклон вперед

53	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	1			Наклон вперед
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Ору
55	Игра по упрощенным правилам	1			Ору

56	Комбинации из разученных перемещений.	1			Ору
57	Передача мяча в парах через сетку.	1			Ору
58	Учебная игра в пионербол.	1			Прыжок с места
59	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Прыжок с места
60	Комбинации из разученных перемещений.	1			Прыжок с места
61	Игра по упрощенным правилам.	1			Прыжок с места

5. Гимнастика (22 ч)

Строевые упражнения, опорный прыжок (12 ч)					
62	Подтягивания в висе. Техника безопасности	1			Бег 20 минут
63	Развитие силовых способностей	1			Бег 20 минут
64	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	1			Бег 20 минут
65	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1			Бег 20 минут
66	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1			Пресс
67	Подтягивания в висе. Сдача норм ГТО	1			Пресс
68	Прыжок способом «согнув ноги»	1			Пресс
69	Прыжок способом «согнув ноги»	1			Пресс
70	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Пресс
71	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Ору
72	Прыжок способом «согнув ноги»	1			Ору
73	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Ору
74	Кувырок назад, стойка ноги врозь	1			Ору
75	Кувырок назад, стойка ноги врозь	1			Ору

76	Мост и поворот в упор на одном колене	1			Наклон вперед
77	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1			Наклон вперед
78	Мост и поворот в упор на одном колене.	1			Наклон вперед
79	Лазание по канату в два-три приема.	1			Наклон вперед
80	Развитие силовых способностей	1			Наклон вперед
81	Развитие силовых способностей	1			Бег 15 минут
82	Лазание по канату в два-три приема.	1			Бег 15 минут
83	Лазание по канату в два-три приема.	1			Бег 15 минут
6. Легкая атлетика (19 ч)					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)					
84	Бег 40 м. Эстафеты.	1			Прыжок с места
85	Бег 40 м. Сдача норм ГТО	1			Прыжок с места
86	Высокий старт. Правила соревнований	1			Прыжок с места
87	Высокий старт. Финиширование.	1			Прыжок с места
88	Бег на результат (40 м). Специальные беговые упражнения.	1			Прыжок с места
Прыжок, метание (5ч)					
89	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1			Ору
90	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Ору
91	Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	1			Ору
92	Прыжок в высоту. Сдача норм ГТО	1			Ору
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	1			Ору

Бег на выносливость (9 ч)

94	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Бег 20 минут
95	Бег (17 мин). Сдача норм ГТО	1			Бег 20 минут
96	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Бег 20 минут
97	Контрольное тестирование	1			Бег 20 минут
98	Контрольное тестирование	1			Наклон вперед
99	Бег (18 мин) Адыгейские национальные игры (кто сильнее)	1			Наклон вперед
100	Бег (20 мин). Адыгейские национальные игры (лапта)	1			Наклон вперед
101	Подвижные игры. Резервные часы	1			Наклон вперед
102	Подвижные игры. Резервные часы	1			Наклон вперед