

Календарно-тематическое планирование

Предмет:	Физическая культура	Класс:	3			Уровень:	
№ урока	Тема урока	Дата (период)	КЭС	Контролируемые элементы содержания	КПУ	Проверяемые умения	Базовое домашнее задание
Легкая атлетика - 21час							
1,2	Профилактика травматизма на уроках физкультуры. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	2,4 сент		Освоение		Знать ТБ на уроках легкой атлетики.	Повторить бе с высоким подниманием бедра.
3,4	Основные способы закаливания. Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	7,9 сент		Освоение		Уметь выполнять беговые упражнения.	Повторить беговые упражнения.
5,6	Составление режима дня. Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома».	11,14 сент		Освоение		Уметь выполнять беговые упражнения.	Повтрить беговые упажнения.
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты».	16.сен		Освоение		Уметь выполнять беговые упражнения.	Повторить бег с изменением направления.
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка».	18.сен		Закрепление		Уметь выполнять беговые упражнения.	Повторит бег с изменением направления
9	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».	21.сен		Закрепление		Уметь выполнять низкий и высокий старт.	Повтрить бег с низким стартом.
10	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	23.сен		Закрепление		Уметь выполнять низкий и высокий старт.	Повторить правила игры.

11	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору».	25.сен		Закрепление		Уметь выполнять низкий и высокий старт. Знать правила игры.	Повторить правила игры.
12	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	28.сен		Освоение		Уметь бегать в равномерном темпе.	Повторить бег в равномерном темпе.
13	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	30.сен		Освоение		Уметь выполнять упражнения на развитие координации.	Повторить челночный бег.
14	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	02.окт		Закрепление		Уметь выполнять упражнения на развитие координации.	Повторить упражнения на развитие координации.
15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты».	05.окт		Освоение		Уметь переходить с бега на шаг.	Повторить бег с изменением.
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень».	07.окт		Освоение		Уметь бросать мяч на дальность.	Повторить бросок мяча.
17	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу».	09.окт		Закрепление		Уметь бросать мяч на дальность. Знать правила игры.	Повторить правила игры.
18	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, желуди, орехи».	16.окт		Закрепление		Уметь бросать мяч на дальность. Знать правила игры.	Повторить бросок мяча и правила игры.
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала».	19.окт		Закрепление		Уметь бросать мяч на дальность. Знать правила игры.	Повторить правила игры.
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень».	21.окт		Закрепление		Уметь бросать мяч на дальность. Знать правила игры.	Повторить бросковые упражнения.
21	Урок – соревнование. Эстафеты.	23.окт		Совершенствование		Уметь выполнять различные эстафеты.	Повторить эстафеты.
Подвижные игры - 14 часов							
22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены».	26.окт		Освоение		Уметь выполнять строевые упражнения на месте.	Повторить строевые упражнения.

23	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется».	28.окт		Освоение,закрепление		Уметь выполнять строевые упражнения на месте.	Повторить подвижные игры.
24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	30.окт		Освоение		Уметь выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Повторить эстафеты с обручами.
25,26	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	2,6 нояб		Закрепление		Знать правила игры.	Повторить подвижные игры на развитие координации.
27,28	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос».	9,11 нояб		Освоение		Уметь слышать и выполнять команды.	Повторить игру "Отгадай чей голос".
29,3	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля».	13,16 нояб		Освоение		Уметь выполнять упражнения на развитие силы и ловкости.	Повторить упражнения на силу.
31	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок».	18.ноя		Закрепление		Уметь выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Повторить упражнения на координацию.
32	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	20.ноя		Освоение		Уметь выполнять прыжковые упражнения.	Повторить игры с прыжками.
33	Игры с мячом. Игра « Гонка мячей».	27.ноя		Освоение		Знать правила игры.	Повторить игры с мячом.
34	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	30.ноя		Освоение		Уметь выполнять упражнения на выносливость.	Повторить упр. на выносливость.
35	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	02.дек		Освоение.		Уметь выполнять упражнения на развитие силы и ловкости.	Повторить упр. На развитие силы.
Гимнастика -12 часов.							
36	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	04.дек		Освоение		Уметь выполнять команды и строевые приемы.	Повторить основные команды.
37	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам».	07.дек		Закрепление		Уметь выполнять повороты на месте.	Повторить повороты.
38	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров».	09.дек		Закрепление		Уметь выполнять строевые приемы в движении.	Повторить перестроение.
39	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка».	11.дек		Освоение		Уметь выполнять упор лежа.	Повторить упор лежа.

40	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок».	14.дек		Освоение		Уметь выполнять седы и перекаты.	Повторить сиды.
41	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты».	16.дек		Освоение		Уметь выполнчть стойку на лопатках.	Повторить стойку на лопатках.
42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуповороты. Игра «Перекаты – поле».	18.дек		Освоение		Уметь выполнять полуповороты	Повторить полуповороты.
43	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	21.дек		Освоение		Уметь выполнять висы.	Повторить висы.
44	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены».	23.дек		Освоение		Уметь выплнять опорный прыжок .	Повтрорить прыжковые упражнения.
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	25.дек		Освоение		Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить упр. На гимнастической скамейке.
46,47	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	28,30 дек		Закрепление		Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить упр. На гимнастической стенке.
Лыжные гонки-12 ч							
48,49	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.ТБ на лыжах.	11,13 янв		Освоение		Знать ТБ на уроках баскетбола.	Повторить стойки.
50,51	Попеременный Двухшажный ход.	15,18 янв		Освоение		Уметь выполнять остановку.	Повторить остановки.
52	Попеременный Двухшажный ход.	20.янв		Освоение		Уметь выполнять бросок в корзину.	Повторить броски.
53	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	22.янв		Освоение		Знать ТБ на занятиях лыжной подготовки.	Повторить ТБ.
54	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	25.янв		Освоение		Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Повторить попеременный двухшажный ход

55	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	27.января		Закрепление		Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Повторить попеременный двухшажный ход
56	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет».	29.января		Освоение		Уметь устойчиво стоять на лыжах.	Повторить устойчивость на лыжах.
57	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	01.фев		Освоение		Уметь выполнять стойку на спуске.	Повторить спуски.
58	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	03.фев		Закрепление		Уметь выполнять стойку на спуске.	Повторить спуски с поворотом.
59	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	05.фев		Освоение		Уметь выполнять подъем лесенкой.	Повторить подъем лесенкой.
60	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	08.фев		Закрепление		Уметь выполнять подъем лесенкой.	Уметь выполнять подъем лесенкой.
61	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	10.фев		Освоение		Уметь выполнять торможение плугом.	Повторить торможение плугом.
62	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	12.фев		закрепление		Уметь выполнять торможение плугом.	Повторить торможение плугом.
63	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	15.фев		Освоение		Уметь выполнять лыжные ходы.	Повторить лыжные ходы.
64	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	17.фев		Совершенствование		Уметь выполнять эстафеты.	Повторить эстафеты.
Спортивные игры - 20 часов.							
65	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне».	19.фев		Освоение		Уметь вести мяч на месте.	Повторить ведение мяча.
66	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	22.фев		Закрепление		Уметь вести мяч с остановками.	Повторить остановки.
67	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему».	01.мар		Освоение		Уметь выполнять приставной шаг.	Повторить приставной шаг.
68	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	03.мар		Освоение		Уметь выполнять бег спиной вперед.	Повторить бег спиной вперед.

69	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна».	05.мар		Освоение		Уметь выполнчть прямую нижнюю подачу.	Повторить нижнюю подачу.
70	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	10.мар		Закрепление		Уметь выполнчть прямую нижнюю подачу.	Повторить нижнюю подачу.
71	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану».	12.мар		Закрепление		Уметь выполнчть прямую нижнюю подачу.	Повторить нижнюю подачу.
72	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом».	15.мар		Закрепление		Уметь выполнчть прямую нижнюю подачу.	Повторить нижнюю подачу.
73	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».	17.мар		Освоение		Уметь выполнять подбрасывание мяча.	Повтрить подбрасывание мяча.
74	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч».	19.мар		Закрепление		Уметь выполнять подбрасывание мяча.	Повтрить подбрасывание мяча.
75	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	22.мар		Закрепление		Уметь выполнять подбрасывание мяча.	Повтрить подбрасывание мяча.
76	Баскетбол. Ведение мяча по кругу.	24.мар		Освоение		Уметь вести мяч по кругу.	Повторить ведение мяча.
77	Баскетбол. Работа в парах.	26.мар		Освоение		Уметь работать в паре.	Повторить работу в паре.
78	Баскетбол. Ведение мяча по прямой, с остановками. Игра «Вышибала».	29.мар		Освоение		Уметь вести мяч по прямой.	Повторить ведение мяча по прямой.
79	Баскетбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч».	31.мар		освоение		Уметь вести мяч между стоек.	Повторить ведение мяча между стоек.
80,81	Баскетбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд».	2,5 апр		Закрепление		Уметь вести мяч между стоек.	Повторить ведение мяча между стоек.
82,83	Баскетбол .Работа в парах	12,14 апр		Закрепление		Уметь работать в паре.	Повторить работу в парах.

84	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	16.апр		Освоение		Уметь адекватно вести себя на спорт.площадках и спортзалах.	Повторить правила поведения на спорт.площадках.
Легкая атлетика - 18 час							
85	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень».	19.апр		Освоение		Уметь метать маляй мяч из-за головы.	Повторить метание малого мяча.
86	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель».	21.апр		Закрепление		Уметь метать маляй мяч из-за головы.	Повторить метание малого мяча.
87	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом».	23.апр		Освоение		Уметь метать маляй мяч с места.	Повторить метание малого мяча с места.
88	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол».	26.апр		Освоение		Уметь метать малый мяч в вертикальную цель.	Повторить метание малого мяча в вертикальную цель.
89	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок».	28.апр		Освоение		Уметь метать малый мяч в стену.	Повторить метание малого мяча в стену.
90,91	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне».	30 апр, 5 май		Освоение		Уметь метать малый мяч на дальность	Повторить метание малого мяча на дальность.
92,93	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	7,12 май		Закрепление		Уметь метать малый мяч на дальность	Повторить метание малого мяча на дальность.
94	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	14.май		Совершенствование		Уметь выполнять эстафеты.	Повторить эстафеты.
95	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру».	17.май		Освоение		Уметь выполнять прыжок на месте.	Повторить прыжок на месте.
96	Лёгкая атлетика. Прыжки с проведением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору».	19.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки вперед.	Повторить прыжки вперед.
97	Лёгкая атлетика. Прыжки левым и правым боком. Игра «Третий лишний».	21.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки левым и правым боком.	Повторить прыжки левым и правым боком.

98	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Воробьи и вороны».	24.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки в длину и высоту с места.	Повторить прыжки в длину и высоту с места.
99	Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами».	26.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Повторить прыжки через скакалку.
100	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики».	26.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки с поворотом 90/180 град.	Повторить прыжки с поворотом.
101	Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам».	28.май		Освоение		Уметь выполнять прыжки через препятствие.	Повторить прыжки через препятствие.
102	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	28.май		Совершенствование		Уметь выполнять беговые эстафеты.	Повторить эстафеты.