

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Светлолобовская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО учителей начальных классов

Пушмина.Е.А. *Е.А. Пушмина*

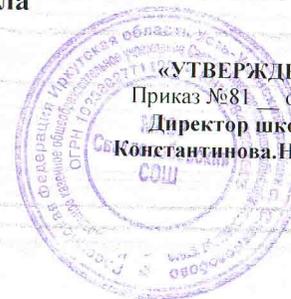
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Т.Б. Бердникова
Бердникова.Т.Б.

30.08.2018 г.



«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ №81 от 30.08 2018 г.

Директор школы
Н.П. Константинова
Константинова.Н.П.

Календарно-тематическое
планирование
по физической культуре
для 3 класса
на 2018/2019 учебный год

Планирование составила

учитель начальных классов

Пушмина Елена Алексеевна

Календарно -тематическое планирование

(УМК «Школа России», Физическая культура, 1-4 класс/ В.И.Лях, М.: Просвещение, 2013)

№	тема	Элементы содержания	Количество часов		дата	примечание
			План	факт		
Знания по физической культуре – 4 ч						
1	Развитие физических качеств у древних славян	Физическая культура как система разно-образных форм занятий физическими упражнениями				
2	Древние Олимпийские игры. Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.				
3 - 4	Физическое развитие. Укрепление осанки.	Знания об обществе, личной гигиены. Основы организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий				

		физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.				
Кроссовая подготовка - 12 часов						
1-2	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»				
3-4	Бег по пересеченной местности Упражнения на выносливость	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»				

5-6	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»				
7-8	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»				
9-10	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»				
11-12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»				
Легкая атлетика-22 часа						

1-2	Ходьба и бег. Комплекс утренней зарядки №1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.				
3-4	Ходьба и бег. Физические качества человека	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
5-6	Ходьба и бег. Упражнение для рук.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей				
7-8	Прыжки. Упражнения для развития силы ног.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				

9-10	Прыжки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Проверочные тесты	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
11-12	Метание. Комплекс утренней зарядки №2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
13-14	Прыжки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Проверочные тесты	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
15-16	Метание. Комплекс утренней зарядки №2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

17-18	Ходьба и бег. Физические качества человека	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
19-20	Прыжки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Проверочные тесты	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
21-22	Метание. Упражнения на развитие быстроты	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
Гимнастика с основами акробатики – 20 ч.						
1-2	Акробатика. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.				
3-4	Акробатика. Упражнения для развития гибкости	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.				

5-6	Акробатика. Выполнение строевых команд	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов				
7-8	Акробатика. Комплекс утренней зарядки №3.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей				
9-10	Акробатика. Выполнение строевых команд	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор				

		присев. ОРУ. Развитие координационных способностей				
11-12	Висы и строевые упражнения. Гимнастика.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей				
13-14	Висы и строевая подготовка.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей				

15-16	выполнение строевых команд.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей				
17-18	Лазанье. Гимнастика	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. координации способностей				
19-20	Лазанье. Гимнастика	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей				
Подвижные игры-20 часов						
1-2	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

3-4	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
5-6	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перетягушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
7-8	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
9-10	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
11-12	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

13-14	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
15-16	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Три палочки», «Рыбак». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
17-18	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
19-20	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Метание мяча в зоны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
Подвижные игры на основе баскетбола -24 ч.						
1-6	Подвижные игры на основе баскетбола. Комплекс утренней зарядки №4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей				
7-9	Подвижные игры на	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра				

	основе баскетбола	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей				
10-14	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей				
15-19	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей				
20-24	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.				

Прошито и пронумеровано и скреплено
печатью 12 листа(ов).

Должность, директор

ФИО Ковалева

(подпись)

« 30 » 08 20 18 года

