

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

Константинова.Н.П. *Н.П. Константинова*

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, пережат 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, перекат 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, перекат 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, перекат 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

