

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3класс  
2020-2021 учебный год (2 часа в неделю)  
**3 класс 1 четверть**

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 8 часов</b>	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Закрепление техники высокого старта. ОРУ в движении.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
3.		Обучение прыжку в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Совершенствование результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
7.		Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
8.		Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

				места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений			
9.	<b>Спортивные и подвижные игры 10 часов</b>	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
10.		Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
11.		Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		Строевые упражнения и перестроения. Игра «Салки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
13.		Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.		Совершенствование ведения мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.		Эстафеты с ведением баскетбольных мячей.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.		Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

### 3 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Гимнастика 14 часов</b>	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и назад; ходить по бревну высотой 50-100	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игры с обручем. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
6.		Совершенствование кувырков и стойки на лопатках. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты с предметами.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
8.		Совершенствование акробатических упражнений. Игры с преодолением препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
9.		Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Упражнения в равновесии. Игры с препятствиями.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
11.		Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
12.		Преодоление 6-ти минутного бега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
13.		Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.		Совершенствование техники подтягивания на перекладине. Игры с элементами акробатики.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

				см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 приседаний и переходов в упор присев, стоя на; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад.			
--	--	--	--	---	--	--	--

### 3 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1	Лыжная подготовка 16 часов	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 2 км.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2		Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3		Совершенствование техники скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
4		Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
5		Разучивание техники торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
6		История возникновения лыжного спорта. Игра «Пройди в ворота».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7		Совершенствование техники подъемов на склон и торможения плугом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8		Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
9		Совершенствование техники торможения плугом. Игра «Пустое место»	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
10		Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11		Игра «Шире шаг». Передвижение на лыжах 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
12		Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13		Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14		Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15		Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. Игра «Перемена лагеря»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

17	<b>Подвижные игры 4 часа</b>	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствующих подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
18		Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
19		Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20		Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

### 3 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 6 часов	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метания.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.		Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Игра «Салки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
5.		Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
6.		Повторение упражнения на гибкость. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

				на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений			
7.	Спортивные игры 4 часа	Совершенствование техники метания мяча в цель с бм. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Совершенствование техники прыжка в длину с места, ведений и передач мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Эстафеты с предметами. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.	Легкая атлетика 6 часов	Совершенствование техники многоскоков, метания мяча на дальность.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут;	текущий	Комплекс ОРУ №4	
12.		Совершенствование техники в беге на 30м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
13.		Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
14.		История возникновения легкой атлетики..	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.		Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги Линейные эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.		Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	



				стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений.			
--	--	--	--	---	--	--	--