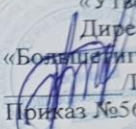
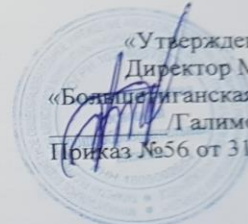


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетиганская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 /Гайнутдинова Р.Д./
Протокол № 1 от 28.08.2020 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Большетиганская ООШ»
 /Сайфутдинова А.Н./
31.08.2020 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Большетиганская ООШ»
 /Галимов И.Н./
Приказ №56 от 31.08.2020 г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 3 класс

Составила:
учитель начальных классов
Гайнутдинова Раушания Дамировна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2020 г

2020 год

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№	Тема урока. Элементы содержания.	Колич ество	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика 11 часов				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. <i>Инструктаж по ТБ. Дыхание при ходьбе и беге.</i>	1	1	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». скоростных способностей.	1	3	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Контроль за состоянием организма по ЧСС.	1	8	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. <i>Олимпийские игры: история возникновения.</i>	1	10	
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». . <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.</i>	1	15	
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	17	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени)</i>	1	22	
8	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	24	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	29	

10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	1	
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Современное Олимпийское движение.</i>	1	6	
Подвижные игры 13 часов				
12	Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8	
13	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12	
14	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12	
15	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14	
16	Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19	
17	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	21	
18	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
20	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
21	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей..	1		
22	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
23	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
24	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
Гимнастика 8 часов				

25	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
27	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1		
29	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. ». ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания.	1		
30	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1		
31	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1		
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1		
Лыжная подготовка 15 ч				
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м.	1		
35	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Дыхание при беге на лыжах	1		
36	Ступающий шаг: упр-я перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1		

37	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Игры и развлечения в зимнее время года	1		
38	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1		
39	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.	1		
40	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		
41	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		
42	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	1		
43	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1		
44	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	1		
45	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.	1		
46	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне.	1		
47	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».	1		
48	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	1		
Подвижные игры на основе спортивных игр 8 ч				
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (целит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе.	1		
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (целит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе.	1		
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (целит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1		
52	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		
53	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		

54	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
55	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
56	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1		
Бадминтон (6ч) Мини футбол 2 ч				
57	<i>ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне. История и движения бадминтона. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом. Игра по упрощенным правилам.</i>	1		
58	Упражнения ОФП. Передвижение легким бегом по периметру площадки лицом к сетке. Учебная игра. <i>Влияние физических упражнений на осанку.</i>	1		
59	Работа кистью на вытянутой вперед руке вверх-вниз, вправо-влево. Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). Учебная игра.	1		
60	Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). Упражнения ОФП. Учебная игра.	1		
61	Футбол. Инструктаж по ТБ. Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра	1		
62	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика 6 часов				
63	Игры и развлечения в летнее время года. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1		
64	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1		
65	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1		
66	Бег на результат 60м.. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
68	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и прыжки в длину.</i>	1		

20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	«Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
22	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
27	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
33	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
34	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1		
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1		
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Космонавты».	1		
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Космонавты».	1		
40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1		

[illegible]

	м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1		
46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1		
89	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.			