Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в третьем классе. Составлено на основе рабочей программы, оформленной в соответствии с  комплексной программой физического воспитания учащихся Ляха В. И., Зданевича Л.А. Издательство «Просвещение». Москва. 2010 год.

Учитель Шамара Виталий Александрович.

Краснодарский край. Красноармейский район. Станица Ивановская.

МБОУ ООШ № 22.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  урока | | 3 часа Содержание Ктп – 3 класс  (разделы, темы) | Количество  часов | Даты проведе­ния план | Даты проведе­ния факт | Оборудование урока |
| п.п. | в теме |
|  |  | 1 четверть. **Легкоатлетические упражнения.** | **18** |  |  |  |
| 1 | 1 | Экспресс-тесты. ТБ при занятиях легкой атлетикой. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 2 | 2 | Экспресс-тесты. Понятия: эстафета, команда, старт, финиш, темп. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 3 | 3 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |  | Спортивная площадка, мячи, фишки. |
| 4 | 4 | Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. | 1 |  |  | Спортзал, скамейки |
| 5 | 5 | Бег с изменением длины и частоты шагов, с захлестыванием голени. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион. |
| 6 | 6 | Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 7 | 7 | Бег в коридорчике 30-40 см | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 8 | 8 | Бег с максимальной скоростью 60 м | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 9 | 9 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. | 1 |  |  | Спортивная площадка, яма для прыжков в длину. |
| 10 | 10 | Прыжки в длину на расстояние 60-110 см. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега, многоскоки. | 1 |  |  | Стадион, яма для прыжков |
| 12 | 12 | Бег с изменением длины и частоты шагов, с захлестыванием голени. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 13 | 13 | Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 14 | 14 | Бег в коридорчике 30-40 см | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 15 | 15 | Бег с максимальной скоростью 60 м | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 16 | 16 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 17 | 17 | Прыжки в длину на расстояние 60-110 см. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 18 | 18 | Бег с максимальной скоростью 60 м | 1 |  |  | Спортивная площадка |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |
| 19 | 1 | Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. | 1 |  |  | Стадион |
| 20 | 2 | Кросс по слабопересеченной местности 1 км | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 21 | 3 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 22 | 4 | «Встречная эстафета» на 20 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка, фишки |
| 23 | 5 | Бег с ускорением на 60 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка, мячи |
| 24 | 6 | «Круговая эстафета» на 30 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка, фишки |
| 25 | 7 | Соревнования по бегу на 60 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 26 | 8 | Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
| 27 | 9 | Кросс по слабопересеченной местности 1 км | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
|  |  | 2 четверть**. Легкоатлетические упражнения.** | **3** |  |  |  |
| 28 | 1 | Прыжки в длину на расстояние 60-110 см. | 1 |  |  | Стадион, яма для прыжков в |
| 29 | 2 | Бег с максимальной скоростью 60 м | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 30 | 3 | Бег в коридорчике 30-40 см | 1 |  |  | Спортивная площадка, стадион |
|  |  | **Подвижные игры** | **18** |  |  |  |
| 31 | 1 | «Пустое место». Правила поведения и безопасности. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 32 | 2 | «Белые медведи». Названия игр. | 1 |  |  | Спортзал, обручи, мячи |
| 33 | 3 | «Пятнашки». Правила игр. | 1 |  |  | Спортзал, скакалки |
| 34 | 4 | «Прыжки по полосам» | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 35 | 5 | «Волк во рву». Инвентарь и оборудование игр. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 36 | 6 | «Удочка», «Космонавты» | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 37 | 7 | «Кто дальше бросит». Организация игр. | 1 |  |  | Спортзал, мячи |
| 38 | 8 | «Точный расчет» | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 39 | 9 | «Метко в цель» | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 40 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 41 | 11 | Броски мяча в цель. | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 42 | 12 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 43 | 13 | «Кто дальше бросит». Организация игр. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 44 | 14 | «Точный расчет» | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 45 | 15 | «Метко в цель» | 1 |  |  | Спортзал, обручи  мячи, фишки. |
| 46 | 16 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 47 | 17 | Броски мяча в цель. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
| 48 | 18 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  | Спортзал  мячи, фишки. |
|  |  | 3 четверть. **Подвижные игры** | **12** |  |  |  |
| 49 | 1 | «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 50 | 2 | «Вызови по имени», «Борьба за мяч» | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 51 | 3 | «Овладей мячом», «Перестрелка». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 52 | 4 | «Подвижная цель», «Мини-баскетбол» | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 53 | 5 | «Мяч ловцу», «Мини-гандбол». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 54 | 6 | «Охотники и утки». Варианты игры в футбол. | 1 |  |  | Спортзал  обручи, мячи |
| 55 | 7 | «Быстро и точно», «Снайперы». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 56 | 8 | «Игры с ведением мяча». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 57 | 9 | «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 58 | 10 | «Вызови по имени», «Борьба за мяч» | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
| 59 | 11 | «Овладей мячом», «Перестрелка». | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, обручи фишки. |
| 60 | 12 | «Подвижная цель», «Мини-баскетбол» | 1 |  |  | Спортзал  Мячи, фишки. |
|  |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |
| 61 | 1 | Общеразвивающие упражнения с мячами, обручами, скакалками. Правила безопасности во время занятий. | 1 |  |  | Спортзал, скакалки,  обручи, мячи |
| 62 | 2 | Кувырок назад, кувырок вперед, мост с помощью и самостоятельно. | 1 |  |  | Спортзал, маты. |
| 63 | 3 | Вис завесом, вис на согнутых руках, упражнения в висе на гимнастической стенке. Названия снарядов и гимнастических элементов. | 1 |  |  | Спортзал, гимнастическа стенка |
| 64 | 4 | Поднимание ног в висе. | 1 |  |  | Спортзал, гимнастическа стенка |
| 65 | 5 | Подтягивание в висе. Признаки правильной ходьбы, бега,прыжков. | 1 |  |  | Спортзал, брусья |
| 66 | 6 | Перелезание через препятствие. | 1 |  |  | Спортзал, конь гимнастически |
| 67 | 7 | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. | 1 |  |  | Спортзал, гимнастическа стенка |
| 68 | 8 | Основные команды, рапорт учителю, повороты на месте. Личная гигиена. | 1 |  |  | Спортзал |
| 69 | 9 | Перестроение из одной в три шеренги. Режим дня. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки |
| 70 | 10 | Положения и движения рук, ног, туловища. Закаливание. | 1 |  |  | Спортзал |
| 71 | 11 | Движения рук, ног выполняемые на месте и в движении. | 1 |  |  | Спортзал |
| 72 | 12 | Комбинации общеразвивающих упражнений различной сложности. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 73 | 13 | Поднимание ног в висе. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 74 | 14 | Подтягивание в висе. Признаки правильной ходьбы, бега,прыжков. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 75 | 15 | Перелезание через препятствие. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 76 | 16 | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 77 | 17 | Основные команды, рапорт учителю, повороты на месте. Личная гигиена. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
| 78 | 18 | Перестроение из одной в три шеренги. Режим дня. | 1 |  |  | Спортзал, мячи, фишки. |
|  |  | 4 четверть. **Легкоатлетические упражнения.** | **12** |  |  |  |
| 79 | 1 | Прыжки в полосу приземления | 1 |  |  | Спортивная площадка, яма для прыжков |
| 80 | 2 | Тройной прыжок с места | 1 |  |  | Спортивная площадка, яма для прыжков |
| 81 | 3 | Эстафеты с прыжками на одной ноге | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 82 | 4 | Метание малого мяча с места | 1 |  |  | Стадион, малые мячи. |
| 83 | 5 | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние | 1 |  |  | Стадион, малые мячи. |
| 84 | 6 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | Спортзал, набивной мяч. |
| 85 | 7 | Бег с ускорением на 60 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 86 | 8 | «Круговая эстафета» на 30 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка, мяч |
| 87 | 9 | Соревнования по бегу на 60 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 88 | 10 | Эстафеты с прыжками на одной ноге | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 89 | 11 | «Круговая эстафета» на 30 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 90 | 12 | Соревнования по бегу на 60 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **12** |  |  |  |
| 91 | 1 | Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. | 1 |  |  | Стадион, мячи |
| 92 | 2 | Кросс по слабопересеченной местности 1 км | 1 |  |  | Стадион, мячи |
| 93 | 3 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |  | Стадион, мячи |
| 94 | 4 | «Встречная эстафета» на 20 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка, мяч |
| 95 | 5 | Бег с ускорением на 40 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 96 | 6 | Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. | 1 |  |  | Спортивная площадка, яма для прыжков |
| 97 | 7 | Кросс по слабопересеченной местности 1 км | 1 |  |  | Спортивная площадка, ста |
| 98 | 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 99 | 9 | «Встречная эстафета» на 20 метров | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 100 | 10 | Бег с ускорением на 40 метров. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 101 | 11 | Экспресс-тесты. Влияние бега на состояние здоровья. | 1 |  |  | Спортивная площадка |
| 102 | 12 | Экспресс-тесты. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 |  |  | Спортивная площадка |

Сетка часов - 3 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала. | Комплексная программа по физкультуре | Рабочая программа 1 вида 102 ч. | 1чтв.27 ч. | 2чтв21ч | 3чтв30ч | 4чт 24ч |
| **1.** | **Базовая часть.** | **78** | **78** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока. |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 |  | 18 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |  |  | 18 |  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 18 | 3 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | --- |  |  |  |  |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | --- | 21 | 9 |  |  | 12 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** | **24** |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры | 12 | 12 |  |  | 12 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 12 | 12 |  |  |  | 12 |