

**Примерное календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы. На основании учебного плана «МБОУ Ялкынская ООШ» на 2019-2020учебный год на изучение физической культуры в 3

классе отводится 3 часа в неделю. УМК ( В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.**  **Элементы содержания.** | **Количество** | **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. *Инструктаж по ТБ. Дыхание при ходьбе и беге.* | 1 |  |  | |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». скоростных способностей. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Контроль за состоянием организма по ЧСС. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. *Олимпийские игры: история возникновения.* | 1 |  |  | |
| 5 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». .  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 |  |  | |
| 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 |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. *ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | 1 |  |  | |
| 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 |  |  | |
| 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 |  |  | |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. *Современное Олимпийское движение.* | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры 18 часов** | | | | | |
| 12 | Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 13 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 14 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 15 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 1 |  |  | |
| 16 | Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 17 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 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 | 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 |  |  | |
| 23 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | |
| 24 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.. | 1 |  |  | |
| 25 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 26 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». 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 |  |  | |
| 29 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | 1 |  |  | |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | |
| 30 | 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 |  |  | |
| 31 | 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 |  |  | |
| 32 | Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных 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 |  |  | |
| 35 | 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 |  |  | |
| 36 | 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 |  |  | |
| 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 |  |  | |
| 41 | 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 |  |  | |
| 42 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. | 1 |  |  | |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 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 |  |  | |
| 47 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | | |
| 48 | 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 |  |  | |
| 49 | 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 |  |  | |
| 50 | Ступающий шаг: упр-я перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  | |
| 51 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Игры и развлечения в зимнее время года | 1 |  |  | |
| 52 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |  | |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. | 1 |  |  | |
| 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 56 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |  | |
| 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  | |
| 60 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось; спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». | 1 |  |  | |
| 62 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. | 1 |  |  | |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. | 1 |  |  | |
| 64 | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. | 1 |  |  | |
| 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | 1 |  |  | |
| 66 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 67 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 |  |  | |
| 68 | Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры на ос­нове спортивных игр 24 часа** | | | | | |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе. | 1 |  |  | |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе. | 1 |  |  | |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 76 | 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 |  |  | |
| 77 | 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 |  |  | |
| 78 | 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 |  |  | |
| 79 | 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 |  |  | |
| 80 | 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 |  |  | |
| 81 | 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 |  |  | |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. | 1 |  |  | |
| 82 | 1 |
| **Бадминтон (4 ч) Мини – футбол(6ч)** | | | | | |
| 83 | *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. | 1 |  |  | |
| 84 | Упражнения ОФП. Передвижение легким бегом по периметру площадки лицом к сетке. Учебная игра. *Влияние физических упражнений на осанку.* | 1 |  |  | |
| 85 | Работа кистью на вытянутой вперед руке вверх-вниз, вправо-влево. Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 86 | Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). Упражнения ОФП. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 87 | Футбол. Инструктаж по ТБ. Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 88 | Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 89 | Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 90 | Обучение техники ведения мяча. Передача мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 91 | Совершенствование изученных приемов футбола. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 92 | Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра. |  |  |  | |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | |
| 93 | 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 |  |  | |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | |
| 95 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | |
| 96 | Бег на результат  *60м..* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 |  |  | |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и*  *прыжки в длину.* | 1 |  |  | |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 101 | 1 |
| Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила поведения на летних каникулах.* |  |  |  | |
| 102 | 1 |

**Лист изменений в календарно - тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения, внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по учебной работе |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |