Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс (102 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы уроков | Кол-во час. | Характеристика деятельности учащихся |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка( 15 час.) | | | |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 |  |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |  |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 1 |  |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Сдача ГТО | 1 |  |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Сдач ГТО | 1 |  |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | 1 |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 час.) | | | |
| 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |  |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики ( 24час.) | | | |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы  .  .  . |
| 26 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 27 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |
| 28 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 29 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 31 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 32 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | Описывают технику акробатических  упражнений, предупреждая появление  ошибок и соблюдая технику безопасности,  составляют акробатические комбинации из  числа разученных. |
| 33 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
| 34 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
| 35 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
| 37 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |
| 38 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
| 39 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. | 1 |
| 41 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 43 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | Описывают технику упражнений в лазанье.  Оказывают помощь сверстникам в  освоении упражнений в лазанье,  анализируют технику, выявляют ошибки,  помогают в их исправлении. |
| 44 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | 1 |
| 45 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |
| 46 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. | 1 |
| 47 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | 1 |
| 48 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10. | 1 |
| Лыжная подготовка (16 час) | | | |
| 49 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для  развития координационных способностей и  выносливости, контролируют скорость бега  на лыжах по частоте сердечных  сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в  процессе совместного освоения техники  передвижения на лыжах, соблюдают  правила безопасности. |
| 50 | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 |
| 52 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 |
| 53 | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | 1 |
| 54 | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 | Применяют правила  подбора одежды для занятий бегом на  лыжах.  Используют бег на лыжах в организации  активного |
| 55 | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | 1 |
| 56 | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
| 57 | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
| 58 | Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты. | 1 |
| 59 | Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками). | 1 |
| 60 | Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 61 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 |
| 62 | Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 63 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр( 23 часа) | | | |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |  |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | Используют данные действия для развития  координационных и кондиционных  способностей.  Применяют правила подбора одежды для  занятий. |
| 77 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | 1 |
| 78 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | 1 |
| 79 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты | 1 |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка ( 15час.) | | | |
| 88 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | Усваивают правила соревнований в беге.  Описывают технику выполнения беговых  упражнений, осваивают её самостоятельно,  выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для  развития координационных, скоростных  способностей.  Усваивают правила соревнований в прыжках.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для  развития скоростно-силовых и  координационных способностей.  Описывают технику метания малого мяча  разными способами, осваивают её  самостоятельно, выявляют и устраняют  характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение  метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого  мяча для развития координационных,  скоростно-силовых способностей. |
| 89 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Сдача ГТО | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Сдача ГТО | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в  процессе освоения метательных  упражнений, соблюдают правила  безопасности.  Включают метательные упражнения в  различные формы занятий по физической  культуре. |
| 98 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 100 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 101 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | 1 |