**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ                                          3 КЛАССОВ – 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. (68час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид**  **контроля** | **Дата проведения** | |
| **п**  **л**  **а**  **н** | **ф**  **а**  **к**  **т** |
| **1 четверть (18час.)** | | | | | | | |  |  |
| **Лёгкая атлетика(10 ч.)** | | | | | | | |  |  |
| **1** | **Ходьба**  **и бег** | Вводный | | 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 | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| **2** | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба через несколько препятствий.  **Бег с ускорением *(30 м)*-учет**   Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| **3** | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих».  ОРУ.  **Челночный бег 3х10м- учет.** Развитие скоростных и координационных способностей. Олимпийские игры: история возник- новения | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| **4** |  | Комплексный | | Разновидности ходьбы.  **Бег *(60 м)*. –учёт.**  ОРУ. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| **5** |  | Комплексный | | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега*(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6 мин)*; чередовать ходьбу  с бегом | Текущий |  |  |
| 6 |  | Комплексный | | **Равномерный бег *(6 мин.- учёт.*** ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; |  |  |  |
| 7 | **Прыжки** | Комплексный | | **Прыжок в длину с места -учёт.** Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега |  |  |  |
| 8 |  | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега |  |  |  |
| 9 |  | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие  скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжка | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега |  |  |  |
| 10 | Метание  мяча | Комплексный | | **Метание малого мяча с места на дальность –учёт.** **Метание в цель с 4–5 м.- учёт** Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель |  |  |  |
| Комплексный | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)** | | | | | | | |  |  |
| 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | | 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 | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| 12 |  | Совершенствования | | 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 | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| 13 |  | Комплексный | | 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 | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| 14-15 |  | Совершенствования | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | |
| 16 |  | Совершенствования | | 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 | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | |
| 17-18 |  | Совершенствования | | 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 | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | |
| **2 четверть (14ч.)** | | | | | | | |  |  |
| **Гимнастика (10 ч)** | | | | | | | |  |  |
| 1\19 | Акробатика  Строевые упражнения | | Изучение  нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 2\20 |  | | Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 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 | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 3\21 |  | | Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 4\22 |  | | Учетный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. **2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.** ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  Оценка техники выполнения комбинации |  |  |
| 5\23 | Висы. Строевые упражнения | | Комплексный | 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 | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 6\24 |  | | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис  стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 7\25 |  | | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |  |
| 8\26 |  | | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. **Подтягивания в висе -учёт** Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Подтягивания:  м.: 5–3–  1 р.; д.: 16–11–  6 р. |  |  |
| 9\27 | Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии | | Изучение  нового  материала | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий |  |  |
| 10\ 28 |  | | Совершенствования | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры (4ч)** | | | | | | | |  |  |
| 11\  29 | Подвижные игры | | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 12\  30 |  | | Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 13-14\  31-32 |  | | Комплексный | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
|  | **3 четверть (20 час)** | | | | | | |  |  |
| **Лыжная подготовка(16час)** | | | | | | | |  |  |
| 1\33 | Инструктаж по технике безопасности. | | вводный | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Основные требования к одежде и обуви во время занятий.  Температурный режим. | Знать и выполнять технику безопасности. | текущий |  |  |
| 2\34 | Передвижение скользящим шагом с палками | | Новый материал | | Организационные команды и приемы: укладка, переноска лыж на плече, под рукой.  Построение. Передвижение скользящим шагом с палками. | Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий | текущий |  |  |
| 3\35 | Попеременный двухшажный ход  без палок. | | совершенствование  комплексный | | Первая медицинская помощь при обморожении.  Попеременный двухшажный ход  без палок.  Повороты переступанием в движении. | Техничная ходьба на лыжах. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 4\36 | Попеременный двухшажный ход  с палками. | | совершенствование | | **Попеременный двухшажный ход-учёт**  с палками.  Самостоятельное передвижение | Технично выполнять задания. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 5-6\  37-38 | Подъем «лесенкой». Спуск в стойках лыжника. | | комплексный  комплексный | | Подъем «лесенкой».  Спуск в стойках лыжника.  Попеременный двухшажный ход  с палками.  дистанция до 1 км. | Техничная ходьба на лыжах. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 7-8\  39-40 | Подъёмы, спуски, торможение. | | комплексный | | Торможение «плугом».  Подъем «лесенкой», «елочкой»  Спуск в стойках лыжника. | Технично выполнять задания. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 9\  41 | Прогулка на лыжах по пересеченной местности | | совершенствование | | **Передвижение скользящим шагом с палками и без--учёт**  Передвижение на лыжах до 2 км. В медленном равномерном темпе. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | текущий |  |  |
| 10\  42 | Лыжная гонка 1 км.  Эстафеты на лыжах. | | совершенствование | | Лыжная гонка 1 км.  Эстафеты на лыжах. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | текущий |  |  |
| 11\  43 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | | совершенствование | | Попеременный двухшажный ход  без палок и с палками.  Самостоятельное передвижение на лыжах до 20 мин. | Техничная ходьба на лыжах. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 12\  44 | Одновременный двухшажный ход | | комплексный | | **Одновременный двухшажный ход-учёт**  «Кто дальше», «Крутой спуск» | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | текущий |  |  |
| 13\  45 | Подъёмы, спуски, торможение. | | Новый материал | | **Спуск со склона в низкой стойке –учёт**. **Подъем на склон наискось -учет Торможение «Плугом»-учет .**  Эстафеты на лыжах до 50 м | Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| 14\  46 | Развитие выносливости. | | совершенствование | | Передвижение на лыжах до 2 км  Эстафеты на лыжах до 100м | Уметь подниматься, спускаться и тормозить на лыжах | текущий |  |  |
| 15\  47 | Повороты на лыжах вокруг ноской и пяток лыж. | | комплексный | | Подъем на склон «Лесенкой», спуск в низкой стойке.  Повороты на лыжах вокруг ноской и пяток лыж. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | текущий |  |  |
| 16\  48 | Лыжные гонки. | |  | | Лыжные гонки. | Техничная ходьба на лыжах. Корректировка выполнения | текущий |  |  |
| **Подвижные игры (4час)** | | | | | | | |  |  |
| 17\  49 | Подвижные игры | | совершенствование | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий |  |  |
| 18\  50 | совершенствование | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий |  |  |
| 19\  51 |  | | совершенствование | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий |  |  |
| 20\  52 |  | | совершенствование | | ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий |  |  |
| **4 четверть (16час)** | | | | | | | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6час)** | | | | | | | |  |  |
| 1\53 | Подвижные игры на основе баскетбола | | Комплексный | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| 2\54 | Совершенствования | | 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 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| 3\55 |  | | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| 4\56 | Комплексный | | 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. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| 5\57 |  | | Совершенствования | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| 6\58 | Совершенствования | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |  |
| **Лёгкая атлетика(10час)** | | | | | | | | |  |
| 1\59 | Инструктаж по ТБ. Прыжки | | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок  в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |
| 2\60 | Комплексный | | **Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.** Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  |
| 3\61 | Метание  мяча | | Комплексный | | 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 | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |
| 4\62 | Комплексный | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |
| 5\63 |  | | Комплексный | | **Метание малого мяча с места на дальность**. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |
| 6\64 | Ходьба и бег | | Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. **Бег*30м.***  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 7\65 | Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60м* ***Ч*елночный бег 3х10м.** Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 8\66 |  | | Комплексный | | **Бег на *60м.*** Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 9\67 | Комплексный | | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).*Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий |  |  |
| 10\  68 | Комплексный | | **Равномерный бег *(6 мин****).* ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; | Текущий |  |  |