

### Календарно-тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 \_\_\_\_\_ класса составлено на \_\_\_\_\_ часов с учетом календаря 2020-2021 учебного года и расписания уроков. Коррекция проведена за счет \_\_\_\_\_.

#### 3 класс (70 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. 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».	1			
2	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Что такое ГТО?	1			
3	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	1			
4	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1			
5	Прыжки. Прыжок в длину с разбега, в длину с места, с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди», «Лиса и куры». Влияние бега на здоровье.	1			
6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	1			
7	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метаниях.	1			
8	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метаниях.	1			
9	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Олимпийское движение современности.	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики (8 часов)</b>					
10	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды:	1			

	«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?».				
11	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «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?».	1			
12	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «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».	1			
13	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «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».	1			
14	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «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».	1			
15	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	1			
16	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». ОРУ с предметами.	1			
17	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты».	1			
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>					

18	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			
19	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			
20	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1			
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1			
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1			
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>				
23	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч – среднему». Нормы ГТО - нормы жизни!.	1			
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»..	1			
25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1			
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1			
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1			
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1			
	<b>Лыжные гонки (18 часов)</b>				
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1			
30	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение основной	1			

	стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг.				
31	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник».	1			
32	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник».	1			
33	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	1			
34	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход.	1			
35	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
36	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Возрождения комплекса ГТО.	1			
37	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
38	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
39	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
40	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	1			
41	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	1			
42	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
43	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
44	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра	1			

	«Кто дальше прокатится».				
45	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
46	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Быстрый лыжник».	1			
	<b>Гимнастика с основами акробатики (7 часов)</b>				
47	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты».	1			
48	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок».	1			
49	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через барьеры. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	1			
50	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».	1			
51	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1			
52	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1			
53	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1			
	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>				

54	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1			
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1			
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1			
57	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1			
	<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>				
58	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			
59	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей».	1			
60	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1			
61	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1			
62	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
63	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1			
64	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1			
65	Метание. 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».	1			
	<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>				
66	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы.	1			
67	Бег по пересеченной местности. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1			
68	Бег по пересеченной местности. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	1			
69	Бег по пересеченной местности. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки»,	1			

	«Два Мороза».				
70	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1			