**Календарно- тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».**

Автор В.И.Лях

**(3 класс - 102 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема уроков | к/ч | дата | |
| по плану | по факту |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| **1** | Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| **2** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максим.скоростью 60м. |  |  |  |
| **3** | Знакомство с шахматной доской. |  |  |  |
| **4** | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения. |  |  |  |
| **5** | Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» |  |  |  |
| **6** | Шахматная доска. |  |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье. |  |  |  |
| **8** | Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди». |  |  |  |
|  | Знакомство с шахматными фигурами . |  |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |  |  |
| **10** | Правила соревнований в беге, прыжках. |  |  |  |
|  | Расстановка шахматных фигур. |  |  |  |
| **11** | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |  |
| **12** | Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. |  |  |  |
| **13** | Расстановка шахматных фигур. |  |  |  |
| **14** | Правила соревнований в метании. |  |  |  |
| **15** | Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».  Олимпийское движение современности. |  |  |  |
| **16** | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. |  |  |  |
| **17** | Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| **18** | Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| **19** | Ладья в игре. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| **20** | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». |  |  |  |
| **21** | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». |  |  |  |
| **22** | Ладья в игре. |  |  |  |
| **23** | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. |  |  |  |
| **24** | **Выполнение норматива** |  |  | ВН |
| **25** | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. |  |  |  |
|  | | | | |
| **26** | Чередование бега и ходьбы (80м. бег, ходьба). |  |  |  |
| **27** | Чередование бега и ходьбы (90м. ходьба). |  |  |  |
| **28** | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. |  |  |  |
| **29** | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м.) |  |  |  |
| **30** | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. ходьба). |  |  |  |
| **31** | Слон в игре. |  |  |  |
| **32** | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  |  |  |
| **33** | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  |  |  |
| **34** | Слон в игре. |  |  |  |
| **35** | Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м. бег). Игры «Перебежка с выручкой». |  |  |  |
| **36** | Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. ходьба). Выполнение основных движений с различной скоростью. |  |  |  |
| **37** | Ладья против слона. |  |  |  |
| **38** | Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди» |  |  |  |
| **39** | Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди» |  |  |  |
| **40** | Ладья против слона. |  |  |  |
| **41** | Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  |  |  |
| **42** | Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  |  |  |
| **43** | Ферзь против ладьи и слона. |  |  |  |
| **44** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. |  |  |  |
| **45** | Стойка на лопатках.ОРУ. |  |  |  |
| **46** | Ферзь в игре. |  |  |  |
| **47** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Стойка на лопатках. |  |  |  |
| **48** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг». Мост из положения лёжа на спине. |  |  |  |
| **49** | Ферзь в игре. |  |  |  |
| **50** | **Выполнение норматива** |  |  |  |
| **51** | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. |  |  | ВН |
| **52** | Знакомство с шахматной фигурой. Конь. |  |  |  |
| **53** | Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. |  |  |  |
| **54** | ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |  |  |  |
| **55** | Конь в игре. |  |  |  |
| **56** | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. |  |  |  |
| **57** | ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». |  |  |  |
| **58** | Конь в игре. |  |  |  |
| **59** | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. |  |  |  |
| **60** | Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». |  |  |  |
| **61** | Конь против ферзя. |  |  |  |
| **62** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  |  |  |
| **63** | Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». |  |  |  |
| **64** | Конь против ферзя, ладьи. |  |  |  |
| **65** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». |  |  |  |
| **66** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
| **67** | Конь против ферзя, ладьи, слона. |  |  |  |
| **68** | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. |  |  |  |
| **69** | ОРУ и игры на свежем воздухе. |  |  |  |
| **70** | Знакомство с пешкой. |  |  |  |
| **71** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |  |
| **72** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |  |  |
| **73** | Пешка в игре. |  |  |  |
| **74** | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». |  |  |  |
| **75** | Эстафеты с мячами. ОРУ с мячами. |  |  |  |
| **76** | Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона . |  |  |  |
| **77** | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| **78** | ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. |  |  |  |
| **79** | Знакомство с шахматной фигурой. Король. |  |  |  |
| **80** | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. |  |  |  |
| **81** | Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» |  |  |  |
| **82** | Король против других фигур. |  |  |  |
| **83** | Эстафета. ОРУ. |  |  |  |
| **84** | Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  |  | ВН |
| **85** | Шах. Учимся ставить шах. Игровая практика. |  |  |  |
| **86** | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |  |
| **87** | Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. |  |  |  |
| **88** | Мат. Мат в один ход. Игровая практика. |  |  |  |
| **89** | Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| **90** | Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». |  |  |  |
| **91** | Детский мат. Линейный мат двумя ладьями. |  |  |  |
| **92** | Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». |  |  |  |
| **93** | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч- среднему». |  |  |  |
| **94** | Ничья, пат. |  |  |  |
| **95** | Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. |  |  |  |
| **96** | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
| **97** | Рокировка. Игровая практика. |  |  |  |
| **98** | Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
| **99** | **Выполнение норматива** |  |  |  |
| **100** | Игра всеми фигурами из начального положения. |  |  |  |
| **101** | ОРВ. Игры с малым мячом. |  |  |  |
| **102** | Повторение изученного материала |  |  |  |