**Календарно-тематическое планирование по курсу: «Физическая культура»**

**3 класс 102 часа**

Количество часов в неделю-3

Учитель: Борисенко Н.Н..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока** | Кол-во  уроков  по  теме | Сроки  прове  дения |
| 1. | **1 четверть – 21 час**  Водный урок по технике безопасности.  ТБ в подвижных играх. | 1. | Сен. |
| 2-4. | Строевые упражнения, подвижные игры. | 3. | Сен. |
| 5-7. | Строевые упражнения, развитие физических качеств. Подвижные игры. | 3. | Сен. |
| 8-10. | Строевые упражнения, развитие физических качеств, подвижные игры. | 3. | Сен. |
| 11-13. | Упражнения для развития координации и быстроты. | 3. | Сен. |
| 14-15. | Строевые упражнения, подвижные игры, эстафеты. | 2. | Окт. |
| 16. | ТБ на уроках лёгкой атлетики. СБУ. | 1. | Окт. |
| 17-18. | СБУ. Высокий старт. Развитие скорости. | 2. | Окт. |
| 19. | Учёт бега 30 метров с высокого старта.  Подвижные игры. | 1. | Окт. |
| 20-21. | СБУ . Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 2. | Окт. |
|  | **2 четверть – 28 час** |  |  |
| 22. | Учёт прыжка в длину с места.  Подвижные игры. | 1. | Окт. |
| 23-24. | Техника метания мяча. Подвижные игры. | 2. | Окт. |
| 25. | Учёт метания мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты. | 1. | Окт.. |
| 26-27. | СБУ. Техника челночного бега.  Подвижные игры. | 2. | Окт. |
| 28. | Учёт челночного бега 3 Х10 м. Подвижные игры. | 1. | Нояб. |
| 29. | ТБ на уроках с элементами гимнастики и акробатики. Подвижные игры.. | 1. | Нояб. |
| 30-31. | Техника кувырка вперёд.  Строевые упражнения. | 2 | Нояб. |
| 32. | Строевые упражнения. Учёт кувырка вперёд.  Подвижные игры. | 1. | Нояб. |
| 33-34. | Техника стойки на лопатках.  Развитие физических качеств. | 2. | Нояб. |
| 35. | Учёт стойки на лопатках. Подвижные игры. | 1. | Нояб. |
| 36-37 | Техника выполнения «моста» из положения лёжа.  Развитие физических качеств. | 1. | Нояб. |
| 38. | Учёт техники «моста» из положения лёжа.  Подвижные игры. | 1. | Дек. |
| 39-40. | Техника упражнений в равновесии. Развитие  физических качеств. Прыжки на скакалке. | 2. | Дек. |
| 41. | Учёт техники упражнений в равновесии.  Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. | 1. | Дек. |
| 42. | Учёт прыжков на скакалке за 30 сек. Развитие физических качеств. Подвижные игры. | 1. | Дек. |
| 43. | ТБ на уроках с элементами баскетбола.  Подвижные игры. | 1. | Дек. |
| 44-46 | Техника передвижений в баскетболе.  Подвижные игры. Эстафеты. | 3. | Дек. |
| 47-49 | Упражнения с баскетбольными мячами.  Развитие физических качеств. | 3. | Дек. |
| 50. | Учёт упражнений с баскетбольными мячами.  Подвижные игры. | 1. | Дек. |
| 51-53 | Техника передачи и ловли мяча двумя руками от  груди. Подвижные игры. | 3. | Дек. |
|  | **3 четверть -28 часов** |  |  |
| 54. | Учёт техники ловли и передачи мяча. Развитие  физических качеств. | 1. | Янв. |
| 55-57 | Техника ведения мяча на месте и шагом.  Подвижные игры. Эстафеты. | 3. | Янв. |
| 58. | Учёт техники ведения мяча. Развитие физических качеств. | 1. | Янв. |
| 59-61 | Техника броска в корзину с места.  Подвижные игры. | 3. | Янв.  Фев. |
| 62. | Учёт техники броска в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1. | Фев. |
| 63. | ТБ на уроках с элементами футбола.  Подвижные игры. | 1. | Фев. |
| 64-65 | Техника передвижений в футболе. Развитие физических качеств. | 2. | Фев. |
| 66-68 | Упражнения с футбольными мячами. Игра по упрощённым правилам. | 3. | Фев. |
| 69. | Учёт упражнений с футбольными мячами. Развитие  физических качеств. Подвижные игры. | 1. | Фев. |
| 70-72 | Техника передачи мяча в футболе. Развитие физических качеств. | 3. | Март |
| 73. | Учёт передач мяча в футболе. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1. | Март |
| 74. | Развитие физических качеств. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1. | Март |
| 75. | ТБ на уроках с элементами волейбола.  Подвижные игры. | 1. | Март |
| 76-77 | Техника передвижений в волейболе. Развитие физических качеств. | 2. | Март |
|  | **4 четверть -25 часов** |  |  |
| 78-81 | Упражнения с волейбольными мячами.  Подвижные игры. Эстафеты. | 3. | Март |
| 82. | Учёт упражнений с волейбольными мячами.  Подвижные игры. | 2. | Март |
| 83-85 | Техника передач мяча в волейболе. Развитие физических качеств. Пионербол. | 3. | апрель  Апр. |
| 86. | Учёт передач мяча в волейболе.  Подвижные игры. | 1. | Апр. |
| 87. | Техника элементов волейбола. Подвижные игры. | 1. | Апр. |
| 88. | ТБ на занятиях лёгкой атлетики. СБУ. | 1. | Апр. |
| 89-90 | СБУ. Высокий старт. Развитие скорости. | 2. | Апр. |
| 91. | Учёт бега 30 метров с высокого старта.  Подвижные игры. | 1. | Апр. |
| 92-93 | СБУ. Техника прыжка в длину с места.  Подвижные игры. | 2. | Апр. |
| 94. | Учёт прыжка в длину с места.  Подвижные игры. | 1. | Апр. |
| 95-96 | Техника метания мяча.  Подвижные игры. | 2. | май |
| 97. | Учёт метания мяча на дальность.  Подвижные игры. Эстафеты. | 1. | май. |
| 98-99 | Техника челночного бега.  Подвижные игры. | 2. | Май |
| 100-102. | Учёт челночного бега 3х10 м. Подвижные игры.  Эстафеты. | 3. | Май |