**Календарно-тематическое планирование в 3 классе на2020-2021учебный год.**

**1 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **По плану** | **По факту** | **Домашнее**  **задание** |
|  | Правила безопасности на уроках физической культуры в новом учебном году и уроках Л/А в 1 четверти. Значение разминки. | 1 |  |  | Знать инструкцию |
|  | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  | Бег на 30 метров на результат. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  | Челночный бег 3х10 с высокого старта на результат. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  | Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  | Способы метания на дальность. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  | Метание малого меча на результат. | 1 |  |  | Поднимание туловища руки за головой |
|  | Прыжок в длину с прямого разбега. | 1 |  |  | Поднимание туловища руки за головой |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  | Поднимание туловища руки за головой |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |  | Поднимание туловища руки за головой |
|  | Строевые упражнения. элементы фигурной маршировки: передвижения "змейкой", "противоходом", "по диагонали". | 1 |  |  | Поднимание туловища руки за головой |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  |  | Прыжки на скакалке |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  | Прыжки на скакалке |
|  | Броски малого мяча в горизонталь-ную цель на результат. | 1 |  |  | Прыжки на скакалке |
|  | Подвижная игра с мячом "Стрелки". | 1 |  |  | Прыжки на скакалке |
|  | Тестирование виса и проверка волевых качеств. | 1 |  |  | Прыжки на скакалке |
|  | Подвижная игра "Защита укрепления". | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
|  | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
|  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
|  | Подвижная игра "Гонки баскетбольных мячей". | 1 |  |  | Приседания |
|  | Ловля и передача мяча в тройках. | 1 |  |  | Приседания |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 |  |  | Приседания |
|  | Подвижная игра "Попади в кольцо". | 1 |  |  | Приседания |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |  |  | Приседания |
|  | Подвижные игры "Гонки баскетбольных мячей", "Попади в кольцо".  Подведение итогов четверти. | 1 |  |  | Приседания |
| 1 | **Гимнастика 2 четверть 2020-2021** .Инструктаж по О.Т и жизнеобеспечению на уроках гимнастики. Строевые упражнения | 1 |  |  | Знать инструкцию |
| 2 | Развитие физической культуры у народов Древней Руси | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 3 | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 4 | Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 5 | Кувырок вперед | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 6 | Кувырок вперед | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 7 | Кувырок назад. | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 8 | Упражнение «мост». Акробатическое соединение. | 1 |  |  | Упражнения на осанку |
| 9 | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке | 1 |  |  | Повторить т-ку перекатов группировки |
| 10-11 | Упражнение на гимнастическом бревне. | 2 |  |  |  |
| 12 | Подвижная игра «Горячая линия» | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка вперёд |
| 13 | Прыжки со скакалкой и в скакалку. | 1 |  |  | Повторить т-ку перекатов группировки |
| 14 | Эстафеты со скакалкой. | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка вперёд |
| 15 | Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка вперёд |
| 16 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка вперёд |
| 17 | : Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу» | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка вперёд |
| 18-19 | Подвижные игры | 2 |  |  | Повторить  т-ку кувырка  назад |
| 20-21 | Игры – эстафеты.  Подведение итогов четверти. | 1 |  |  | Повторить  т-ку кувырка  назад |
| 1 | **Лыжная подготовка 3 ч. 2020-2021**.Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечению на занятиях по лыжной подготовке. Передвиженипе на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |  | Знать инструкцию |
| 2 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками. | 1 |  |  | Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками |
| 3 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |  |  | Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками |
| 4 | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. | 1 |  |  | Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками |
| 5 | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |  |  | Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками |
| 6 | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. | 1 |  |  | Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками |
| 7 | Подъемы и спуски с палками на лыжах. | 1 |  |  | Проверка домашнего задания.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 8 | Техника торможение и поворотов на лыжах. | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 | Подвижная игра на лыжах - "Прокатись через ворота". | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 10 | Подвижная игра на лыжах - "Подними предмет". | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 11 | Спуск со склона на лыжах с палками "змейкой". | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 12 | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 13 | Т.Б. во время занятий играми. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 14 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 15 | Передачи и ведения мяча в эстафетах. | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 16 | Эстафеты. Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 18 | Эстафеты. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |  |  | Проверка домашнего задания.  Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 20 | Эстафеты. Игра: «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |  |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 22 | Эстафеты. Игра: «Передал-садись». | 1 |  |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 24 | Эстафеты. Игры: «Пустое место», «Стрелки». | 1 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 25 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 26 | Эстафеты. Игра: «Попади в кольцо» | 1 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 27-28 | Броски в кольцо двумя руками от груди. | 2 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 29-30 | Эстафеты. Игра: «Гонка баскетбольных мячей».  Подведение итогов четверти. | 2 |  |  | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) |
| 1 | **3 класс 4 чет 2029-2021**.Инструктаж по О.Т и жизнеобеспечению на уроках физической культурой в 4 четв.. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Знать инструкцию |
| 2 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |  |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 3 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 4 | Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 5 | Правила игры в волейбол. | 1 |  |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 6 | Подвижная игра "Пионербол". | 1 |  |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 7 | Подвижная игра "Пионербол". | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 8 | Ведение мяча "змейкой" правой и левой рукой. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 9 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 10 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 11 | Тестирование виса на время. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 12 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |  |  |  |
| 13 | Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |  |  | Приседания |
| 14 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |  |  | Приседания |
| 15 | Круговая тренировка. | 1 |  |  | Приседания |
| 16 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |  |  | Приседания |
| 17 | Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта. | 1 |  |  | Приседания |
| 18 | Круговая тренировка. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 19 | Тестирование метания т/мяча на дальность. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 20 | Строевые упражнения. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 21 | Круговая тренировка. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 22 | Бег на 1000 м. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 23 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |
| 24 | Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Подведение итогов четверти, года. | 1 |  |  | Прыжки в скакалку |