Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» города Пикалево

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Баранова  31 августа 2018г. | УТВЕРЖДЕНО  распоряжение № 120  от 01 сентября 2018г. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре**

класс: 3б

учебный год: 2018-2019

Составила Горячева И.Е.

учитель физической культуры

Календарно-тематическое (поурочное) планирование

по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | По плану | По факту | Тема урока |
| **Легкая атлетика - 24 ч** | | | |
| 1 | 03.09 |  | Правила поведения и ТБ на уроках по легкой атлетике в зале и на стадионе. |
| 2 | 04.09 |  | Обучение высокому старту, повторение техники старта. |
| 3 | 05.09 |  | Бег с ускорением до 30 м. |
| 4 | 10.09 |  | Бег с ускорением до 60 м. |
| 5 | 11.09 |  | Прыжок в длину с разбега, закрепление разбега в длину. |
| 6 | 12.09 |  | Техника разбега в прыжках в длину. |
| 7 | 17.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. |
| 8 | 18.09 |  | Бег на выносливость на средние дистанции 500 м. |
| 9 | 19.09 |  | Обучение техники метания мяча с места. |
| 10 | 24.09 |  | Метание мяча с места на дальность. |
| 11 | 25.09 |  | Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м. |
| 12 | 26.09 |  | Метание мяча, полоса препятствий. |
| 13 | 01.10 |  | Метание мяча на дальность и в цель. Эстафеты. |
| 14 | 02.10 |  | Бег до 6 мин. Подвижные игры. |
| 15 | 03.10 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. |
| 16 | 08.10 |  | Техника метания набивного мяча. |
| 17 | 09.10 |  | Упражнения с набивными мячами. |
| 18 | 10.10 |  | Метание набивного мяча на дальность. |
| 19 | 15.10 |  | Техника наклона вперёд из положения стоя. |
| 20 | 16.10 |  | Эстафетный бег. |
| 21 | 17.10 |  | Бег до 6 мин, чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. |
| 22 | 22.10 |  | Беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 23 | 23.10 |  | Бег до 4 - 6 мин., преодоление препятствий. Подвижные игры. |
| 24 | 24.10 |  | Бег до 6 мин., преодоление препятствий. Подвижные игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 10 ч. Плавание - 14 ч.** | | | |
| 25 | 29.10 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы гимнастических упражнений. |
| 26 | 30.10 |  | Техника безопасности на уроках по плаванию. |
| 27 |  |  | Упражнение «Поплавок». |
| 28 |  |  | Техника «кувырка вперёд» |
| 29 |  |  | Подвижная игра «Стрелка мотором». |
| 30 |  |  | Скольжение на груди. |
| 31 |  |  | Кувырок вперёд с разбега. |
| 32 |  |  | Скольжение на груди. Работа ногами. |
| 33 |  |  | Движение руками кролем на груди. |
| 34 |  |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. |
| 35 |  |  | Кроль на груди в полной координации. |
| 36 |  |  | Прыжки в воду «стрелочкой». |
| 37 |  |  | Лазанье по канату и круговая тренировка. |
| 38 |  |  | Кроль на спине. Движения руками и ногами. |
| 39 |  |  | Прыжки в воду с тумбочки. |
| 40 |  |  | Техника выполнения упражнения «мост». |
| 41 |  |  | Кроль на спине в полной координации. |
| 42 |  |  | Прыжки в воду с тумбочки. Ныряние. |
| 43 |  |  | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». |
| 44 |  |  | Проплывание дистанции 25 м на время. |
| 45 |  |  | Подвижные игры на воде. |
| 46 |  |  | Прыжки в скакалку в движении. Подвижные игры. |
| 47 |  |  | Варианты вращения обруча. |
| 48 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке, канату. |
| **Лыжная подготовка – 14 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч.** | | | |
| 49 |  |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. передвижение на лыжах по пересечённой местности до 1 км. |
| 50 |  |  | Передвижение на лыжах по пересечённой местности до 1 км. |
| 51 |  |  | Полоса препятствий с элементами лазаний, эстафеты с предметами. |
| 52 |  |  | Техника скользящего шага с палками и без палок. |
| 53 |  |  | Знакомство с техникой одновременного бесшажного хода. |
| 54 |  |  | Акробатические упражнения. |
| 55 |  |  | Закрепление техники скользящего шага без палок, с палками, поворот переступанием, пятки на месте |
| 56 |  |  | Знакомство с техникой подъемов «лесенкой» |
| 57 |  |  | Закрепление техники упражнения «мост». Техника «кувырка вперёд». |
| 58 |  |  | Техника одновременного одношажного хода, спуски, подъемы. |
| 59 |  |  | Поворот переступанием, игры на развитие координационных способностей. |
| 60 |  |  | Закрепление техники выполнения «кувырка вперёд». |
| 61 |  |  | Техника скользящего шага и одновременных ходов. |
| 62 |  |  | Поворот переступанием пятки в центре, метание снежков на дальность. |
| 63 |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений. |
| 64 |  |  | Проверка техники ступающего и скользящего шага. |
| 65 |  |  | Проверка техники подъемов и спусков. Подъем елочкой, спуск полуплугом. |
| 66 |  |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. |
| 67 |  |  | Лыжная гонка до 1 км на результат. |
| 68 |  |  | Эстафеты, подвижные игры на лыжах. |
| 69 |  |  | Техника выполнения комбинации акробатических упражнений. |
| 70 |  |  | Лазанье по канату. Перелазанье через бревно, коня. |
| **Подвижные игры - 12 ч.** | | | |
| 71 |  |  | Техника ведения мяча с изменением скорости. |
| 72 |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления. |
| 73 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 74 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты. |
| 75 |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления на месте и в движении. |
| 76 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение ловле и передаче мяча на месте. |
| 77 |  |  | Подвижные игры, обучение ловли и передачи в движении. |
| 78 |  |  | Подвижные игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча. |
| 79 |  |  | Подвижная игра «Охотники и утки». Броски мча в цель |
| 80 |  |  | Броски баскетбольного мяча в цель, эстафеты с мячом. |
| 81 |  |  | Броски баскетбольного мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 82 |  |  | Подвижная игра мини – баскетбол. |
| **Легкая атлетика – 20 ч.** | | | |
| 83 |  |  | ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом перешагивания, |  |  | Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления. |
| 84 |  |  | Техника разбега в прыжках в высоту способом перешагивания, |
| 85 |  |  | Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом перешагивания, |
| 86 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания на результат. |
| 87 |  |  | Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по полосам». |
| 88 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка». |
| 89 |  |  | Техника набивного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу». |
| 90 |  |  | Техника набивного мяча на результат. Подвижная игра «Быстро и точно». |
| 91 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с ускорением. Подтягивание на перекладине. |
| 92 |  |  | Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. |
| 93 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с ускорением. Подтягивание на перекладине. высокой – мальчики, низкой – девочки. |
| 94 |  |  | Бег в умеренном темпе до 3 мин. Сгибание и разгибание в упоре лёжа на результат. |
| 95 |  |  | Бег в умеренном темпе до 5 мин. Эстафеты. |
| 96 |  |  | Бег в умеренном темпе до 6 мин. Подтягивание на перекладине – мальчики, сгибание и разгибание в упоре лёжа –девочки (на результат). |
| 97 |  |  | Бег в умеренном темпе 500 м. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 98 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. |
| 99 |  |  | Бег в медленном темпе до 6 мин. Техника метания малого мяча на дальность. |
| 100 |  |  | Круговая эстафета. Метание малого мяча на дальность |
| 101 |  |  | Бег в медленном темпе до 10 мин. Метание малого мяча на дальность на результат. |
| 102 |  |  | Правила самоконтроля и гигиены. Техника безопасности на летних каникулах. Эстафеты. |