

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюрясевская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

«Принято» Руководитель ШМО Вахитова Г.И. Протокол №2 От «21»августа 2019г.	«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюрясевская СОШ» Орлова Е.А. «21»августа 2019 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Тюрясевская СОШ» Михейкин В.А. Приказ № 93 -ОД «29» августа 2019г.
--	--	--



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, 3 класс  
Васильевой С.И.**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от «22» августа 2019г

2019-2020 учебный год

# Календарно –тематическое планирование по физической культуре

## 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количе ство часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	
3	Тестирование челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега ЗХ 10 м.	1	
5	Способы метания мяча на дальность.	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
7	Пас и его значение для спортивных игр.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
8	Спортивная игра "Футбол"	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
9	Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат..	1	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
12	Контрольный урок по спортивной игре "Футбол".	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
13	Тестирование метание малого мяча на точность.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
18	Тестирование виса на время.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
19	Подвижная игра "Перестрелка".	1	
20	Футбольные упражнения.	1	
21	Футбольные упражнения в парах.	1	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	
23	Подвижная игра "Осада города".	1	
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
25	Закаливание.	1	<b>29.10</b>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
26	Ведение мяча.	1	
27	Подвижные игры.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
28	Кувырок вперёд.	1	

29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1	
30	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1	
31	Кувырок назад.	1	
32	Кувырки.	1	<b>21.11.19</b>
33	Круговая тренировка.	1	
34	Стойка на голове.	1	
35	Стойка на руках.	1	
36	Круговая тренировка.	1	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
39	Прыжки в скакалку.	1	
40	Прыжки в скакалку в тройках..	1	
41	Лазание по канату в три приёма.	1	
42	Круговая тренировка.	1	
43	Подвижные игры: « Перебежки с мешочком на голове»	1	
44	Подвижные игры. «Успей занять место»	1	
45	Подвижные игры. «Живая цель»	1	
46	Варианты вращения обруча. Вращение обруча на туловище.	1	
47	Варианты вращения обруча. Прыжки с вращением обруча вперед.	1	<b>26.12.19</b>
48	Круговая тренировка.	1	
<b>Лыжная подготовка.</b>			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
55	Поперечный двушажный ход на лыжах.	1	
56	Поперечный двушажный ход на лыжах.	1	
57	Одновременный двушажный ход на лыжах.	1	
58	Одновременный двушажный ход на лыжах.	1	
59	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
60	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
61	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
62	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	
67	Спуск на лыжах со склона в нижней стойке.	1	
68	Спуск на лыжах со склона в нижней стойке.	1	
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
71	Полоса препятствий.	1	
72	Усложнённая полоса препятствий.	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	

74	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
75	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1	
76	Прыжки на мячах.	1	
	<b>Спортивные игры.</b>		
77	Бадминтон. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	
78	Бадминтон. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	1	
79	Бадминтон. Техника игры.	1	
80	Бадминтон. Игры с воланом и ракеткой.	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
81	Волейбол как вид спорта.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>		
82	Подготовка к волейболу.	1	
83	Контрольный урок по волейболу.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
84	Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу".	1	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
86	Тестирование виса на время.	1	
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>		
91	Знакомство с баскетболом.	1	
92	Спортивная игра "Баскетбол".	1	
93	Мини-футбол. Правила игры.	1	
94	Мини-футбол. Ведение мяча.	1	
95	Мини-футбол.	1	
96	Мини-футбол. Соревнования.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
97	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
98	Беговые упражнения.	1	
99	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
100	Плавание .Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.	1	
101	Плавание .Варианты дыхания.	1	
102	Плавание . Проведение различных имитационных упражнений.	1	