

Согласовано  
заместитель директора по УВР

Терноваева  
« 30 » 08 20 18 г.

**Поурочно-тематическое планирование.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного курса, предмета)

3 класс (102 часа)

(класс, количество часов)

Рожков М.Ю.

(ФИО учителя-разработчика)

# Поурочно-тематическое планирование по физической культуре.

## 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Контрольные нормативы
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.</b>			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	3.09 - 8.09.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	3.09 - 8.09.	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метание мяча.	3.09 - 8.09.	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	10.09 – 15.09	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Бег 30 м.	10.09 – 15.09	Бег 30 м.
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	10.09 – 15.09	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. «Челночный бег» 3*10м.	17.09 – 22.09	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. «Челночный бег» 3*10м.	17.09 – 22.09	«Челночный бег» 3*10м.
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Метание мяча на дальность.	17.09 – 22.09	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	24.09 – 29.09	Метание мяча на дальность.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	24.09 – 29.09	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. . Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	24.09 – 29.09	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Прыжок в длину с места.	1.10 – 6.10	Прыжок в длину с места.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1.10 – 6.10	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. . Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1.10 – 6.10	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9ч.</b>			
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	8.10. – 13.10	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением	8.10. – 13.10	

	направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	8.10. – 13.10	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	15.10. - 20.10	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	15.10. - 20.10	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	15.10. - 20.10	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	22.10 – 27.10	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	22.10 – 27.10	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	22.10 – 27.10	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 24ч.</b>		
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	6.11 – 10.11	
26	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	6.11 – 10.11	
27	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	6.11 – 10.11	
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	12.11 – 17.11	
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения.	12.11 – 17.11	
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	12.11 – 17.11	
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	19.11 – 24.11	
32	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	19.11 – 24.11	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по	19.11 – 24.11	

	канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Акробатические упражнения.		
34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	26.11 – 1.12	
35	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	26.11 – 1.12	
36	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	26.11 – 1.12	
37	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подъем туловища из положения лежа на спине.	3.12 – 8.12	Подъем туловища из положения лежа на спине.
38	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). Акробатические упражнения.	3.12 – 8.12	
39	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	3.12 – 8.12	
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	10.12 – 15.12	
41	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	10.12 – 15.12	
42	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	10.12 – 15.12	
43	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Прыжки через скакалку.	17.12 – 22.12	Прыжки через скакалку.
44	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	17.12 – 22.12	
45	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	17.12 – 22.12	
46	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	24.12 – 28.12	
47	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	24.12 – 28.12	
48	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	24.12 – 28.12	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 30ч.</b>			
49	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	9.01 – 12.01.19	
50	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	14.01 – 19.01	
51	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте	14.01 – 19.01	

	и в движении. Эстафеты.		
52	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	14.01 – 19.01	
53	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	21.01 – 26.01	
54	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	21.01 – 26.01	
55	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	21.01 – 26.01	
56	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	28.01 – 2.02	
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	28.01 – 2.02	
58	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	28.01 – 2.02	
59	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	4.02 – 9.02	
60	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	4.02 – 9.02	
61	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	4.02 – 9.02	
62	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	11.02 – 16.02	
63	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	11.02 – 16.02	
64	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	11.02 – 16.02	
65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	18.02 – 21.02	
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	26.02 – 28.02	
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1.03. – 7.03	
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и	1.03. – 7.03	

	левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.		
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1.03. – 7.03	
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	11.03 – 16.03	
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	11.03 – 16.03	
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	11.03 – 16.03	
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	18.03 – 23.03	
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	18.03 – 23.03	
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	18.03 – 23.03	
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	25.03 – 30.03	
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	25.03 – 30.03	
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	25.03 – 30.03	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА 9ч.</b>		
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1.04 – 6.04	
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1.04 – 6.04	
81	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игра «Передал – садись». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04	
82	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Броски мяча в стену. П/и «Кати прямо». Развитие координационных способностей.	8.04 – 13.04	
83	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя рука. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОФП.	8.04 – 13.04	
84	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя рука. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами.	8.04 – 13.04	

	Развитие координационных способностей. ОФП.		
85	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	15.04 – 20.04	
86	Броски в стену и ловля мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. П/и «Охотники и утки». ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04 – 20.04	
87	Упр-я с мячами: ловля и передачи мяча в парах, подбрасывание над собой, броски из-за головы, броски мяча двумя руками снизу. П/и «Переда – садись». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04 – 20.04	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.		
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	22.04 – 27.04	
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.04 – 27.04	
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метание мяча.	22.04 – 27.04	Бег 30 м.
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. «Челночный бег» 3*10м.	29.04 – 4.05	«Челночный бег» 3*10м.
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	29.04 – 4.05	
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	6.05 – 11.05	Прыжок в длину с места.
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	6.05 – 11.05	
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	6.05 – 11.05	
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Бег на 500 м.	13.05 – 18.05	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13.05 – 18.05	
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча на дальность.	13.05 – 18.05	Метание мяча на дальность.
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05	
101	Строевые упражнения Бег 1000м. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05	Бег 1000м.
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	20.05 – 25.05	