|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  **2017-2018 учебный год. 3 класс** | | | | |
| **№ урока** | **дата** | **2 четверть (24 часа)** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** |
| 1 |  | Построение в две шеренги. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | Техника безопасности |
| 2 |  | Построение в две шеренги. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  Упражнения утренней гимнастики. | 1 | Комплекс утренней гимнастики |
| 3 |  | **Футбол № 1. Техническая подготовка – 2 урок (9 часов)** | 1 | Упражнения на равновесия |
|  |  | **Акробатические упражнения 5 часов**  **Упражнения в равновесии** |  |  |
| 4 |  | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | ОРУ |
| 5 |  | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед в упор присев | 1 | Перекат назад |
| 6 |  | **Футбол № 2. Техническая подготовка – 3 урок** | 1 | Кувырок |
| 7 |  | Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед в упор присев.  Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом о пол и ловлей мяча. | 1 | Упражнения на движения |
| 8 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом о пол и ловлей мяча. | 1 | Стойка на лопатках |
| 9 |  | **Футбол № 3. Техническая подготовка – 4 урок** | 1 | Акробатические упражнения |
|  |  | **Лазание с преодолением препятствий 3 часа** |  |  |
| 10 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.  Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. | 1 | Упражнения на развитие мышц |
| 11 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.  Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.  Лазание по канату произвольным способом (2,5м) | 1 | Комплекс утренней гимнастики |
| 12 |  | **Футбол № 4. Техническая подготовка – 5 урок** | 1 | Повторение правил игры |
|  |  | **Упражнения в висе 2 часа** |  |  |
| 13 |  | Висы и упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке | 1 | Упражнения на развитие осанки |
| 14 |  | Эстафеты с использованием гимнастических элементов | 1 | Упражнения на развитие осанки |
| 15 |  | **Футбол № 5. Техническая подготовка – 6 урок** | 1 | Правила игры |
|  |  | **Подвижные игры. Упражнения с мячами 10 часов** |  |  |
| 16 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. | 1 | Упражнения на развитие мышц |
| 17 |  | Передача и ловля мяча двумя руками.  Ходьба и бег с мячом. | 1 | Упражнения с мячом |
| 18 |  | **Футбол № 6. Техническая подготовка – 7 урок** | 1 | Комплекс утренней гимнастики |
| 19 |  | Подвижная игра «Передал – ушел» | 1 | ОРУ |
| 20 |  | Подвижная игра «Передал – ушел» | 1 | Упражнения на активные движения |
| 21 |  | **Футбол № 7. Техническая подготовка – 8 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 22 |  | Ведение мяча между предметами с обводкой предметов. | 1 | ОРУ |
| 23 |  | Ведение мяча между предметами с обводкой предметов.  Передача мяча в колонне | 1 | Упражнения на активные движения |
| 24 |  | **Футбол № 8. Техническая подготовка – 9 урок** | 1 | Правила игры |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | |
| 1 |  | Передача мяча в колонне | 1 | Техника безопасности |
|  |  | **Лыжная подготовка** (10 часов) |  |  |
| 2 |  | Повторение материала, пройденного в предыдущих классах.  Одношажный ход. | 1 | ОРУ |
| 3 |  | **Футбол № 9. Подвижные игры и эстафеты – 1 урок (7 часов)** | 1 | Координация движения |
| 4 |  | Одношажный ход. | 1 | Упражнения на ловкость рук |
| 5 |  | Спуски в высокой и низкой стойке. Двухшажный попеременный ход. | 1 | ОРУ |
| 6 |  | **Футбол № 10. Подвижные игры и эстафеты – 2 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 7 |  | Спуски в высокой и низкой стойке.  Передвижение на лыжах до 2000м | 1 | Упражнения на активные движения |
| 8 |  | Двухшажный попеременный ход. | 1 | ОРУ с предметами |
| 9 |  | **Футбол № 11. Подвижные игры и эстафеты – 3 урок** | 1 | Упражнения на свежем воздухе |
| 10 |  | Передвижение на лыжах до 2000м | 1 | Упражнения на координации движения |
| 11 |  | Игры на лыжах. | 1 | Катание на лыжах |
| 12 |  | **Футбол № 12. Подвижные игры и эстафеты – 4 урок** | 1 | Правила игры |
|  |  | **Гимнастика. Строевые упражнения (11 часов)** |  |  |
| 13 |  | Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй – расчитайсь!» | 1 | Катание на лыжах |
| 14 |  | Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй – расчитайсь!»  Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | Катание на лыжах |
| 15 |  | **Футбол № 13. Подвижные игры и эстафеты – 5 урок** | 1 | Упражнения на координации движения |
| 16 |  | Комплекс упражнений утренней гимнастики.  Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом о пол и ловлей мяча | 1 | Катание на лыжах |
| 17 |  | Упражнения в равновесии.  Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом о пол и ловлей мяча | 1 | Катание на лыжах |
| 18 |  | **Футбол № 14. Подвижные игры и эстафеты – 6 урок** | 1 | Упражнения на координации движения |
| 19 |  | Акробатические упражнения.  Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Катание на лыжах |
| 20 |  | Висы и упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке | 1 | Катание на лыжах |
| 21 |  | **Футбол № 15. Подвижные игры и эстафеты – 7 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 22 |  | Упражнения в висе | 1 | Катание на лыжах |
| 23 |  | Игры и эстафеты с элементами гимнастики.  Упражнения в висе. | 1 | Катание на лыжах |
| 24 |  | **Футбол № 16.** **Игра в футбол по упрощённым правилам – 1 урок (10 часов)** | 1 | Правила игры |
|  |  | **Подвижные игры 21 час** |  |  |
| 25 |  | Ходьба и бег с мячом. | 1 | ОРУ |
| 26 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. «Передал – ушел» | 1 | Правила игры |
| 27 |  | **Футбол № 17. Игра в футбол по упрощённым правилам – 2 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 28 |  | Передача мяча в колонне. | 1 | Правила игры |
| 29 |  | Ведение мяча между предметами с обводкой предметов.  Передача и ловля мяча двумя руками. | 1 | ОРУ |
| 30 |  | **Футбол № 18. Игра в футбол по упрощённым правилам – 3 урок** | 1 | Правила игры |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | |
| 1 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. | 1 | Техника безопасности |
| 2 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. «Выбивалы» | 1 | Правила игры |
| 3 |  | **Футбол № 19.** **Игра в футбол по упрощённым правилам – 4 урок** | 1 | Правила игры |
| 4 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. Бег и ходьба с мячом. | 1 | Правила игры пионербол |
| 5 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. | 1 | Правила игры пионербол |
| 6 |  | **Футбол № 20. Игра в футбол по упрощённым правилам – 5 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 7 |  | «Передал – ушел». Ходьба и бег с мячом. | 1 | Упражнения на координации движения |
| 8 |  | Ведение мяча между предметами с обводкой предметов.  Передача мяча в колонне. | 1 | ОРУ |
| 9 |  | **Футбол № 21. Игра в футбол по упрощённым правилам – 6 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
| 10 |  | «Передал – ушел». Ведение мяча между предметами с обводкой предметов. | 1 | Упражнения на развитие мышц |
| 11 |  | «Выбивалы» | 1 | Комплекс утренней гимнастики |
| 12 |  | **Футбол № 22. Игра в футбол по упрощённым правилам – 7 урок** | 1 | ОРУ |
| 13 |  | «Выбивалы» | 1 | Упражнения с прыжками |
| 14 |  | «Не давай мяч водящему» | 1 | Прыжки в длину с места |
| 15 |  | **Футбол № 23. Игра в футбол по упрощённым правилам – 8 урок** | 1 | Упражнения на активные движения |
|  |  | **Легкая атлетика 10 часов** |  |  |
| 16 |  | Бег. Ходьба. Смена движений. Бег 30м, 60 м. | 1 | Комплекс утренней гимнастики |
| 17 |  | Бег с захлестом голени назад. | 1 | Упражнения с прыжками |
| 18 |  | **Футбол № 24. Игра в футбол по упрощённым правилам – 9 урок** | 1 | Бег с препятствиями |
| 19 |  | Бег 30 м , 60 м.  Ходьба по бревну на высоте до 50см с перешагиванием через предметы | 1 | Упражнения на развитие мышц |
| 20 |  | Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ |
| 21 |  | **Футбол № 25. Игра в футбол по упрощённым правилам – 10 урок** | 1 | Упражнения с мячом |
| 22 |  | Ходьба по бревну на высоте до 50см с перешагиванием через предметы.  Прыжок в длину с прямого разбега способом согнув ноги | 1 | Упражнения на активные движения |
| 23 |  | Прыжок в длину с прямого разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча в цель. | 1 | Упражнения с мячом |
| 24 |  | **Футбол № 26. Контрольные испытания (1 час)** | 1 | Упражнения на активные движения |