

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
начальных классов  
ДН  
Денисова Е.В.  
Протокол № 1 от «27.08»  
2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
Бак  
Бакиева Г.А.  
«28.08» 2020 г.

«Утверждаю»  
/Директор МОУ «СОШ № 1  
г.Ртищево»  
П  
Попова Н.А.  
Приказ № 28 от «11.09» 2020 г.

Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура»  
педагога Чукановой Анастасии Владимировны  
в 3 классе  
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«28.08» 2020г.

Ртищево

**Табличное представление**

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

**Количество часов.**

**Всего 102 часа, в неделю 3 часа, плановых контрольных 12 часов.**

| № п/п     | Дата урока по плану | Дата урока по факту | Тема урока   | Форма контроля | Корректировка |
|-----------|---------------------|---------------------|--|----------------|---------------|
| <b>1</b>  | <b>02.09.20</b>     |                     | Вводный инструктаж по ТБ. Влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на здоровье ребенка. Значение утренней гимнастики в режиме дня школьника. Техника бега с низкого и высокого старта. Правила соревнований в беге. |                |               |
| <b>2</b>  | <b>04.09.20</b>     |                     | Обучение технике бега с высокого старта.   |                |               |
| <b>3</b>  | <b>07.09.20</b>     |                     | Закрепление техники бега с высокого старта. Обучение технике низкого старта.   |                |               |
| <b>4</b>  | <b>09.09.20</b>     |                     | Оценка техники бега с высокого старта на 30 м. (60 м.)<br>Закрепление техники бега с низкого старта.   |                |               |
| <b>5</b>  | <b>11.09.20</b>     |                     | Закрепление техники бега с низкого старта. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.  |                |               |
| <b>6</b>  | <b>14.09.20</b>     |                     | Оценка техники низкого старта.<br>Бег 60 м. на результат.<br>Закрепление техники прыжка в длину с разбега.   |                |               |
| <b>7</b>  | <b>16.09.20</b>     |                     | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой челночного бега. (3x10, 4x10, 5x10)   |                |               |
| <b>8</b>  | <b>18.09.20</b>     |                     | Оценка техники прыжка в длину с разбега на результат. Овладение техникой челночного бега. (3x10, 4x10, 5x10)   |                |               |
| <b>9</b>  | <b>21.09.20</b>     |                     | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.   |                |               |
| <b>10</b> | <b>23.09.20</b>     |                     | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  |                |               |

|    |          |  |   |  |  |
|----|----------|--|---|--|--|
| 11 | 25.09.20 |  | Сдача норматива: бег 1000 м. на результат. Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность.   |  |  |
| 12 | 28.09.20 |  | Овладение техникой длительного бега. Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность.   |  |  |
| 13 | 30.09.20 |  | Овладение техникой длительного бега. Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность.   |  |  |
| 14 | 02.10.20 |  | Оценка техники метания малого мяча. Бросок мяча на результат.   |  |  |
| 15 | 05.10.20 |  | Овладение техникой прыжках в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ТБ при прыжках в высоту.<br>Челночный бег (3x10, 4x10)   |  |  |
| 16 | 07.10.20 |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Челночный бег (3x10, 4x10)  |  |  |
| 17 | 09.10.20 |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Челночный бег (3x10, 4x10)  |  |  |
| 18 | 12.10.20 |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Челночный бег (3x10, 4x10)  |  |  |
| 19 | 14.10.20 |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Челночный бег (3x10, 4x10)  |  |  |
| 20 | 16.10.20 |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Контрольный урок  |  |  |
|    |          |  | <b>Спортивные игры (9ч) – волейбол</b>  |  |  |
| 21 | 19.10.20 |  | Правила ТБ при занятиях спортивными играми.<br>Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола. Тест-отжимание (Д). |  |  |
| 22 | 21.10.20 |  | Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола Тест-подтягивание (М).  |  |  |

|    |          |  |   |  |  |
|----|----------|--|---|--|--|
| 23 | 23.10.20 |  | Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра в пионер бол с элементами волейбола Тест-гибкость                              |  |  |
| 24 | 06.11.20 |  | Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в пионер бол с элементами волейбола Тест-пресс.                        |  |  |
| 25 | 09.11.20 |  | Закрепление техники передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Овладение техникой нижней прямой подачи (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 26 | 11.11.20 |  | Овладение техникой приема мяча, нижней прямой подачи, боковой подачи (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.  |  |  |
| 27 | 13.11.20 |  | Овладение техникой нижней прямой подачи, боковой подачи (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.   |  |  |
| 28 | 16.11.20 |  | Закрепление техники передач и подач мяча. Игра в волейбол.  |  |  |
| 29 | 18.11.20 |  | Закрепление техники передач и подач мяча. Игра в волейбол. Контрольный урок.  |  |  |
|    |          |  | <b>Спортивные игры (20ч) – баскетбол</b>  |  |  |
| 30 | 20.11.20 |  | ТБ при игре в баскетбол. Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.   |  |  |
| 31 | 23.11.20 |  | Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.  |  |  |
| 32 | 25.11.20 |  | Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.<br>Овладение техникой передачи мяча от груди на месте.                                       |  |  |
| 33 | 27.11.20 |  | Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.  |  |  |
| 34 | 30.11.20 |  | Закрепление техники стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.<br>Овладение техникой передачи мяча от груди на месте.                                      |  |  |

|    |          |  |  |  |  |
|----|----------|--|--|--|--|
| 35 | 02.12.20 |  | Закрепление техники стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.<br>Овладение техникой передачи мяча от груди на месте. |  |  |
| 36 | 04.12.20 |  | Овладение техникой передачи мяча от груди на месте двумя руками и одной рукой. Подвижная игра.   |  |  |
| 37 | 07.12.20 |  | Закрепление техники передач мяча от груди на месте двумя руками и одной рукой. Подвижная игра.   |  |  |
| 38 | 09.12.20 |  | Закрепление техники владения мячом: ведения мяча, передачи мяча. Встречная эстафета с мячами.  |  |  |
| 39 | 11.12.20 |  | Оценка техники ведения мяча, передач мяча на месте и в движении.   |  |  |
| 40 | 14.12.20 |  | Овладение техникой ловли мяча на месте, в движении, в прыжке. Подвижная игра.  |  |  |
| 41 | 16.12.20 |  | Овладение техникой ловли мяча на месте, в движении, в прыжке. Подвижная игра.  |  |  |
| 42 | 18.12.20 |  | Закрепление техники ловли мяча.<br>Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя и одной рукой (кистевой бросок) с места.                    |  |  |
| 43 | 21.12.20 |  | Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой (кистевой бросок) с места.   |  |  |
| 44 | 23.12.20 |  | Закрепление техники броска мяча в кольцо одной рукой (кистевой бросок) с места.  |  |  |
| 45 | 25.12.20 |  | Закрепление техники броска мяча в кольцо одной рукой (кистевой бросок) с места.  |  |  |
| 46 | 11.01.21 |  | Овладение техникой игры в мини-баскетбол. Подвижные игры.  |  |  |
| 47 | 13.01.21 |  | Овладение техникой игры в мини-баскетбол. Подвижные игры.  |  |  |
| 48 | 15.01.21 |  | Овладение техникой игры в мини-баскетбол. Подвижные игры.  |  |  |
| 49 | 18.01.21 |  | Овладение техникой игры в мини-баскетбол. Контрольный урок   |  |  |
|    |          |  | <b>Лыжная подготовка (21ч)</b>   |  |  |
| 50 | 20.01.21 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике скользящего хода.   |  |  |

|           |                 |  |  |  |  |
|-----------|-----------------|--|--|--|--|
| <b>51</b> | <b>22.01.21</b> |  | Обучение технике скользящего хода.<br>Обучение технике подъему полу-елочкой, елочкой.          |  |  |
| <b>52</b> | <b>25.01.21</b> |  | Обучение технике попеременного двухшажного хода.<br>Закрепление техники подъема елочкой.       |  |  |
| <b>53</b> | <b>27.07.21</b> |  | Обучение технике попеременного двухшажного хода.<br>Обучение технике торможения плугом.        |  |  |
| <b>54</b> | <b>29.01.21</b> |  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода.<br>Закрепление техники торможения плугом.  |  |  |
| <b>55</b> | <b>01.02.21</b> |  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода.<br>Подвижная игра на лыжах.                |  |  |
| <b>56</b> | <b>03.02.21</b> |  | Тест. Прохождение дистанции 1 км. на технику   |  |  |
| <b>57</b> | <b>05.02.21</b> |  | Тест. Прохождение дистанции 1 км. на скорость<br>(результат).                                  |  |  |
| <b>58</b> | <b>08.02.21</b> |  | Обучение технике одновременного одношажного хода.<br>Подвижная игра на лыжах.                  |  |  |
| <b>59</b> | <b>10.02.21</b> |  | Обучение технике одновременного одношажного хода.<br>Обучение технике поворотов переступанием. |  |  |
| <b>60</b> | <b>12.02.21</b> |  | Обучение технике одновременного одношажного хода.<br>Обучение технике поворотов переступанием. |  |  |
| <b>61</b> | <b>15.02.21</b> |  | Закрепление техники одновременного одношажного хода.<br>Прохождение отрезков на скорость.      |  |  |
| <b>62</b> | <b>17.02.21</b> |  | Закрепление техники одновременного одношажного хода.<br>Подвижная игра на лыжах.               |  |  |
| <b>63</b> | <b>19.02.21</b> |  | Закрепление техники одновременного одношажного хода.<br>Подвижная игра на лыжах.               |  |  |
| <b>64</b> | <b>22.02.21</b> |  | Тест. Прохождение дистанции 1 км. на технику.  |  |  |
| <b>65</b> | <b>24.02.21</b> |  | Тест. Прохождение дистанции 1 км. на скорость<br>(результат).                                  |  |  |
| <b>66</b> | <b>26.02.21</b> |  | Прохождение отрезков на скорость. Подвижные игры на<br>лыжах.                                  |  |  |
| <b>67</b> | <b>01.03.21</b> |  | Прохождение отрезков на скорость. Подвижные игры на<br>лыжах.                                  |  |  |
| <b>68</b> | <b>03.03.21</b> |  | Прохождение дистанции 2 км. без учета времени.   |  |  |
| <b>69</b> | <b>05.03.21</b> |  | Закрепление лыжных ходов. Прохождение отрезков на<br>скорость. Подвижные игры на лыжах.        |  |  |

|    |          |  |   |  |  |
|----|----------|--|---|--|--|
| 70 | 08.03.21 |  | Закрепление лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость. Подвижные игры на лыжах.  |  |  |
|    |          |  | <b>Гимнастика с элементами акробатики (16ч)</b>   |  |  |
| 71 | 10.03.21 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3,4; из шеренги по 1 в 2. Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д). Подтягивание из виса. |  |  |
| 72 | 12.03.21 |  | Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д). Тест. Прыжок в длину с места на результат.  |  |  |
| 73 | 15.03.21 |  | Овладение техникой кувырка вперед. Тест. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. на результат.   |  |  |
| 74 | 17.03.21 |  | Закрепление техники кувырка вперед. Закрепление строевых упражнений, техники висов и упоров. Тест. Подтягивание из виса на высокой перекладине-М, на низкой перекладине-Д.  |  |  |
| 75 | 19.03.21 |  | Овладение техникой кувырка назад. Оценка техники кувырка вперед.<br>Обучение технику лазания по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест. Гибкость.   |  |  |
| 76 | 22.03.21 |  | Овладение техникой стойки на лопатках, мостике. Закрепление техники кувырка назад. Овладение техникой лазания по канату.  |  |  |
| 77 | 02.04.21 |  | Закрепление техники стойки на лопатках, мостике. Оценка техники кувырка назад. Овладение техникой лазания по канату.  |  |  |
| 78 | 05.04.21 |  | Овладение техникой акробатической комбинации. Оценка техники стойки на лопатках, мостике.   |  |  |
| 79 | 07.04.21 |  | Овладение техникой акробатической комбинации. Овладение техникой лазания по канату.   |  |  |
| 80 | 09.04.21 |  | Закрепление техники акробатической комбинации. Овладение техникой лазания по канату. Контрольный урок   |  |  |
| 81 | 12.04.21 |  | Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев.<br>Развитие гибкости.   |  |  |

|                              |          |  |  |  |  |
|------------------------------|----------|--|--|--|--|
| 82                           | 14.04.21 |  | Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев.<br>Развитие гибкости.  |  |  |
| 83                           | 16.04.21 |  | Овладение техникой опорного прыжка – соскок прогнувшись.<br>Развитие гибкости.   |  |  |
| 84                           | 19.04.21 |  | Закрепление техники опорного прыжка – вскок в упор присев.<br>Развитие гибкости.   |  |  |
| 85                           | 21.04.21 |  | Оценка техники опорного прыжка.<br>Развитие гибкости.  |  |  |
| 86                           | 23.04.21 |  | Развитие гибкости. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.                                   |  |  |
| <b>Легкая атлетика (16ч)</b> |          |  |  |  |  |
| 87                           | 03.05.21 |  | ТБ на уроках легкой атлетики.<br>Знания о физической культуре. Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Высокий старт от 10 до 30 м. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88                           | 05.05.21 |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением от 30 до 60 м. Тест. Бег на результат 30 м.<br>Прыжки в длину с места.           |  |  |
| 89                           | 07.05.21 |  | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Скоростной бег от 30 до 60 м. Тест. Прыжки в длину с места.  |  |  |
| 90                           | 10.05.21 |  | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тест. Бег на результат 60 м.                           |  |  |
| 91                           | 12.05.21 |  | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.   |  |  |
| 92                           | 14.05.21 |  | Овладение техникой длительного бега. Тест. Бег на 1000м.<br>(Д)Контрольный урок  |  |  |
| 93                           | 17.05.21 |  | Овладение техникой длительного бега. Тест. Бег на 1000м.<br>(М)Контрольный урок  |  |  |

|            |                 |  |   |  |  |
|------------|-----------------|--|---|--|--|
| <b>94</b>  | <b>19.05.21</b> |  | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  |  |  |
| <b>95</b>  | <b>21.05.21</b> |  | Оценка техники метания малого мяча в цель и на дальность (Д).Контрольный урок   |  |  |
| <b>96</b>  | <b>24.05.21</b> |  | Оценка техники метания малого мяча в цель и на дальность (М).Контрольный урок   |  |  |
| <b>97</b>  | <b>26.05.21</b> |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br>Развитие координационных способностей. Варианты бега с изменением направления, перемещения. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Самостоятельные занятия. |  |  |
| <b>98</b>  | <b>28.05.21</b> |  | Овладение техникой эстафетного бега с передачей палочки.  |  |  |
| <b>99</b>  | <b>31.05.21</b> |  | Овладение техникой эстафетного бега с передачей палочки.  |  |  |
| <b>100</b> |                 |  | Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки.<br>Резерв   |  |  |
| <b>101</b> |                 |  | Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью.<br>Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития скоростных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.Резерв.                   |  |  |
| <b>102</b> |                 |  | Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью.<br>Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития скоростных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.Резерв.                   |  |  |