**Календарное планирование ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | Тема | дата | примечания |
|  |  | 1 четверть |  |  |
|  | 1 | ТБ на уроках физической культуры |  |  |
|  | 2 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |
|  | 3 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |
|  | 4 | Бег с изменением частоты шагов |  |  |
|  | 5 | Прыжки через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком. |  |  |
|  | 6 | Прыжки с короткой скакалкой |  |  |
|  | 7 | Ходьба с изменением темпа |  |  |
|  | 8 | Бег на 30 м с высокого старта |  |  |
|  | 9 | Прыжки с продвижением вперед |  |  |
|  | 10 | Прыжки в длину с места на максимальную длину |  |  |
|  | 11 | Прыжки в длину с разбега |  |  |
|  | 12 | Прыжки по разметкам на точность приземления |  |  |
|  | 13 | Прыжки с высоты |  |  |
|  | 14 | Ходьба по гимнастичес­кой скамейке с преодолением препятствий |  |  |
|  | 15 | Упражнение в равновесии |  |  |
|  | 16 | Упражнение в равновесии |  |  |
|  | 17 | Повороты на месте по отделениям |  |  |
|  | 18 | Итоговый урок. |  |  |
|  |  | **2 четверть** |  |  |
|  |  | ТБ на уроках физической культуры.  Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. |  |  |
|  |  | Лазанье по гимнастической стенке |  |  |
|  |  | Ведение мяча в ходьбе |  |  |
|  |  | Ведение мяча в ходьбе |  |  |
|  |  | Перебрасывание мяча спо­собом от плеча |  |  |
|  |  | Прыжки в высоту |  |  |
|  |  | Упраж­нение в равновесии |  |  |
|  |  | Прыжки с разбега |  |  |
|  |  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  |  | Акробатические упражнения |  |  |
|  |  | Перекаты в стороны |  |  |
|  |  | Броски мяча в шеренгах |  |  |
|  |  | Передача мяча в колонне и шеренге |  |  |
|  |  | Передача мяча в колонне |  |  |
|  |  | **3 четверть** |  |  |
|  | 1. | Требованиями по ТБ к уроку по лыжной подготовке |  |  |
|  | 2 | Построение в одну шеренгу с лыжами в ру­ках |  |  |
|  | 3 | Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два |  |  |
|  | 4 | Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж |  |  |
|  | 5 | Спуск в основной стойке и передвижение скользящим шагом |  |  |
|  | 6 | Подъем на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке |  |  |
|  | 7 | Подъем на склон «лесенкой» |  |  |
|  | 8 | Тормо­жение и поворот «плугом» |  |  |
|  | 9 | Разучивание поворотов во время спуска |  |  |
|  | 10 | Спуск со склона в низкой стойке |  |  |
|  | 11 | Подъем ступающим шагом на склон |  |  |
|  | 12 | Игры и игровые упражнения на лыжах и без лыж |  |  |
|  | 13 | Акробатические упражнения |  |  |
|  | 14 | Метание в цель |  |  |
|  | 15 | Кувырок вперед |  |  |
|  | 16 | Кувырок вперед |  |  |
|  | 17 | Метание малого мяча по горизонтальной цели |  |  |
|  | 18 | Ведение мяча в движении |  |  |
|  | 19 | Ведение мяча между пред­метами |  |  |
|  | 20 | Итоговый урок. |  |  |
|  |  | **4 четверть** |  |  |
|  | 1 | ТБ на уроках физической культуры. Перестроение в три шерен­ги |  |  |
|  | 2 | Лазанье на гимнастическую стенку |  |  |
|  | 3 | Упражнения в равновесии и с малым мячом |  |  |
|  | 4 | Перебрасы­вание мяча по кругу вправо и влево |  |  |
|  | 5 | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренгах одной руной от плеча |  |  |
|  | 6 | Упражнения в равновесии и перелезании |  |  |
|  | 7 | Метание в вертикальную цель |  |  |
|  | 8 | Прыжки в высоту |  |  |
|  | 9 | Прыжки в высоту |  |  |
|  | 10 | Метание набивного мяча |  |  |
|  | 11 | Прыжки в длину с разбега |  |  |
|  | 12 | Метание набивного мяча |  |  |
|  | 13 | Метание на дальность |  |  |
|  | 14 | Прыжки в длину с места на дальность приземления |  |  |
|  | 15 | Прыжки в длину с места на дальность приземления |  |  |
|  | 16 | Эстафеты и игры |  |  |
|  | 17 | Контрольные уроки |  |  |
|  | 18 |  |  |