**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)** |
| 1 | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;понимать роль физической культуры в древних обществах;понимать связь между военной деятельностью и спортом. |  |  |
| 2 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |  |  |
| 3 | Основные двигательные качества человека | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);описывать способы развития основных двигательных качеств человека. |  |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** |
| 4 | Правильное питание | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. | Формулировать правила здорового питания;обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. |  |  |
|  | Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. | Объяснять главные функции кожи;обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;называть правила гигиены кожи;выполнять регулярные гигиенические процедуры. |  |  |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** |
| 5 | Оценка основных двигательных качеств | Правила ведения дневника самоконтроля.Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;самостоятельно тестировать свои двигательные качества;наблюдать уровень развития своих двигательных качеств. |  |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** |
| 6 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.). | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |  |  |
| 7 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, нарушений зрения | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)Согревание глаз ладонями.Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)** |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 8 | Лёгкая атлетика  | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). | Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м. |  |  |
| 9 | Лёгкая атлетика | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). | Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м. |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. | Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;преодолевать дистанцию 1 км на время. |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика |  Челночный бег. Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт | Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью 30 м. |  |  |
| 12 | Лёгкая атлетика | Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). | Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 13 | Лёгкая атлетика | Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). | Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 14 | Лёгкая атлетика |  Прыжки на скакалке. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). | Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 15 | Лёгкая атлетика | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность). | Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель. |  |  |
| 16 | Лёгкая атлетика | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность). | Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель. |  |  |
| 17 | Лёгкая атлетика | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность). | Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Подвижные игры (5 часов)** |
| 18 | Подвижные игры  | Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. |  |  |
| 19 | Подвижные игры | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). | Освоить элементы игры в футбол. |  |  |
| 20 | Подвижные игры | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). | Организовывать и проводить подвижные игры. |  |  |
| 21 | Подвижные игры | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). | Договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 часов)** |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. |  |  |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны. | Называть положения тела;выполнять строевые команды и упражнения. |  |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны. | Называть положения тела; выполнять строевые команды и упражнения. |  |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». | Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения. |  |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». | Выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». | Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения. |  |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». | Выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Передвижения в колонне с изменением скорости). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  | Выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Группировка, перекаты в группировке, Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.  | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |  |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Называть основные положения тела;выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Подвижные игры основе баскетбола (7 часов)** |
| 39 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.  | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. |  |  |
| 40 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. |  |  |
| 41 | Подвижные игры основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 42 | Подвижные игры основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.  | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 43 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 44 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 45 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 46 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  | Описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. |  |  |
| 47 | Лыжная подготовка | Правила хранения лыж. Разучить технику передвижения на лыжах (высокая и низкая стойка, скользящий шаг с палочками). | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок. |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками. Выполнять упражнения в передвижении на лыжах (скользящим шагом). Пройти 1000 м.  | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. 2-3 раза провести круговую эстафету с палками, с этапом до 100 м. между двумя командами. Пройти до 1000 м. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо). Совершенствовать технику скольжения с палками (внимание на отталкивания палкой). | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;выполнять скользящий ход. |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка | Подъём на пологий склон способом «лесенкой» Контроль техники скольжения без палок. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами между двумя-тремя командами.  | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка | Спуски с пологих склонов. Совершенствовать технику подъема на склон (косой подъём, подъём без палок). Спуск в низкой стойке. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Пройти до 1000 м.  | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом» Совершенствовать технику скольжения с палками, уделить внимание технике отталкивания палкой. Пройти до 1000 м.  | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка | Совершенствовать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом). Контроль техники спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто самый быстрый» дистанция 200-250 м. Пройти до 1000 м.  | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;выполнять скользящий ход. |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка | Ходьбу на лыжах с заданной скоростью. Совершенствовать строевые упражнения. Игра «Кто быстрее станет в строй». Пройти до 1000 м.  | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка | Совершенствовать технику подъема на склон (косой подъём, подъём без палок). Спуск в низкой стойке. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Пройти до 1000 м.  | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка | Контроль прохождения дистанции на лыжах – 500 м. с раздельным стартом через 10-20 сек. Парами. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;выполнять скользящий ход. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Подвижные игры основе волейбола (5 часов)** |
| 58 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. Передача мяча. | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 59 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте.  | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 60 | Подвижные игры основе волейбола |  Бросок мяча снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте.  | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 61 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. Передача. | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 62 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте.  | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |  **дата** |
| Факти-чески | По плану |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 63 | Лёгкая атлетика |  Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.  | Знать основные правила выполнения бега,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |  |  |
| 64 | Лёгкая атлетика |  Челночный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.  | Знать основные правила выполнения бега,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |  |  |
| 65 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. | Знать основные правила прыжковправильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 66 | Лёгкая атлетика |  Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.  | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 67 | Лёгкая атлетика | Метание мяча вверх двумя руками. Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров.  | Знать основные правила метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 68 | Лёгкая атлетика | Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров. | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| **Итого 68 часов** |