

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

1 четверть: легкая атлетика

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з	Дата проведения	
					п л а н	ф а к т
1 четверть Легкая атлетика Ходьба и бег	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 1	8.09	
2 Бег с максимальной скоростью (60 м).	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		19.09	
3 Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей	Учетный	Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 1	15.09	
4 Прыжок с высоты 60 см.		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега		12.09	

5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега		24.09	
6	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки.	Комплексный	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Комплекс 1	29.09	
7	Метание малого мяча с места на дальность.		Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель		4.10	

8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	Комплексный	Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Комплекс 1	6.10	
9	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Комплексный	(бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу		8.10	
10	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Комплекс 1	13.10	
11	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Комплексный	(бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Комплекс 1	15.10	
12	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	Комплексный	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Комплекс 1	3.11	

1	Акробатика Строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 2	10.11	
2	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся! Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 2	12.11	

3-4	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		47, 11	
5	1». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 2		19.11
6	Висы. Строевые	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Комплекс 2	24.11	
7	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Комплекс 2	26.11	

8-9	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Комплекс 2	4.12	
10	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе		3.12	
11	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Комплекс 2	8.12	
12	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля».	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2	3.12	
13-14	Лазание, упражнения в равновесии	Совершенство ования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2		

Зчетверть:

Подвижные игры (10 ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без лопат», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 3	12.01	
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 3	19.01	

Совершенствования	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл экс 3	24.01	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл экс 3	16.02	
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл экс 3	18.02	
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл экс 3	25.02	
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3	202	
	Совершенствования						

		Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3		
Подписанные игры на основе баскетбола (11 ч)									
Подписанные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цели). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цели). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				

Продолжение табл.

Совершенствования	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстоянии, <i>ловля</i> ть, <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
Совершенствования	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования					

Комплексный	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3				
	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компл екс 4				
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компл екс 4				
Комплексный	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компл екс 4				
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компл екс 4				

4 четверть: Кроссовая подготовка (7 ч)

		ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		и ходьбу					
	Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу		Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компл екс 4		
	Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнит ь без остановк и	Компл екс 4		
Легкая атлетика (9 ч)							
Ходьба и бег	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4		

Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный						
Метание мяча	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Компл екс 4		