

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ; руководитель МО Годова Т.А. <i>Т.А. Годова</i>	Согласовано Заместитель директора по НМР Мокрецова Н.В. <i>Н.В. Мокрецова</i>	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. <i>О.И. Романова</i>
Протокол №1 от. « 30 » 08 2017г.	« 31 » 08 2017 г.	Приказ № _____ от « 31 » 08 2017г.

**Календарно – тематическое планирование  
по физкультуре  
на 2017 – 2018 учебный год.**

Класс: 3

Учитель: Труфанов С.В.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы «Физкультура 1-4 класс» Труфанова С.В. Слепцовой Л.Д., Годовой Т.А. , утвержденной приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 30.08.2016г

Хомутово, 2017

№ п/п	Дата проведения	Корректировка	Содержание (раздел, тема) урока	количество часов	примечание
			<b>Легкая атлетика-15час.</b>	1	
1			Инструкция по ОТ. комплекс УГГ. Подготовка к тестированию	1	Т.Б.
2			Кроссовая подготовка. Игра.	1	тесты
3			Кроссовая подготовка-500м.	1	зачет
4			Кросс. Удержание тела в виси.	1	тестиров.
5			Кросс. Прыжки в длину с места. Отжимание из упора лежа. Игра.	1	
6			Кросс-800м. Прыжки с места. Отжимание. Упражнение на пресс.. Прыжки в длину с разбега.	1	зачет прыжки
7			Бег 30м. с максимальной скоростью 3-4 повторения. Прыжки в длину с разбега. Игра	1	
8			Повторный бег 30м. Кросс 1000м. Метание м. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега	1	бег зачет
9			Метание мяча на дальность. Кросс 1000м. Игра.	1	
10			Пресс за 30 сек. Отжимание от пола. Кросс 1000м.	1	
11			Полоса препятствий. Метание на дальность -зачет. Изучение метания малого мяча в цель. Игра	1	зачет
12			Теория-Личная гигиена. Бег с изм. направления.	1	
13			Полоса препятствий. Бег с изменением направления. Метание малого мяча в цель. Игра.	1	
14			Бег с изменением направления Метание малого мяча в цель. Игра.	1	метание зачет
15			Игра 2-х сторонняя в минифутбол.	1	
<b>Урок подвижных игр с элементами спортивных-20 час.</b>					
16			Инструктаж по ОТ. Профилактика травматизма Стойки и перемещения без мяча. Игра- эстафета с мячом	1	
17			Стойки и перемещения с мячом. Ловля и передача мяча из различных положений	1	
18			Повтор, ловли и передачи мяча из различных положений Игра 1x1.	1	зачет
19			Изуч. ведения мяча шагом, бегом, бросков в кольцо с места.	1	
20			Изучение вырывания и выбивания мяча	1	
21			Ведение с изменением направления бегом.	1	зачет
22			Изучение бросков в кольцо после остановки в 2-а шага.	1	

23			Игра с элементами броска в щит, в кольцо	1	
24			Измерение ЧС Режим дня.. Ведение мяча шагом бегом с изменением направления	1	зачет
25			Ведение по кругу с последующим забиванием в кольцо	1	
26			Изучение вырывания, выбивания мяча . Игра	1	
27			Изучение бросков с места, в движении в кольцо Вырыв, выбивание мяча Игра	1	зачет
28			Изучение игры в б/бол 3х3 на одно коль-	1	
29			Повторение игры на одно кольцо	1	
30			Игра 3х3 на 1 кольцо. Игра с элементами бросков в кольцо на очки.	1	зачет
31			2х сторонняя игра 1х1.	1	
32			2х сторонняя игра 2х2.	1	
33			2х сторонняя игра 3х3.	1	зачет
34			2х сторонняя игра 3х3	1	
35			Игры-эстафеты с элементами баскетбола.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 27час.</b>					
36			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. 2х. сторонняя игра в пионербол.	1	
37			Перестроение из колонны разведением-слиянием	1	
38			Повтор. перестроения (разведением, слиянием.) Лазание, перелазание.	1	
39			Перекат назад в группировке кувырок вперед. Игра-эстафета.	1	
40			Повтор кувырка назад, изучение - -выход в стойку на лопатках.	1	зачет
41			Упр. в равновесии, повтор, кувырка и выход в стойку на лопатках.	1	
42			Соединение кувырка назад и выход в стойку на лопатках.	1	зачет
43			Тестовые упражнения. Изучение опорного прыжка через «козел». Игра	1	тесты
44			Круговая тренировка по станциям. Повтор, опорного прыжка через «козел»	1	
45			Гимнастическая полоса препятствий. Игра с прыжковыми элементами	1	
46			Опорный прыжок. Урок подвижных игр с элементами акробатики	1	зачет
47			Повторение двойного кувырка вперед	1	

48			Повторение двойного кувырка вперед , стойка на лопатках.	1	
49			Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1	
50			Повторение «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед.	1	зачет
51			Кувырок назад, кувырок вперед.	1	
52			Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	
53			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке из различных положений, подтягиваясь руками.	1	
54			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке из различных положений, подтягиваясь руками – повторение.	1	зачет
55			Лазанье по канату в три приема-изучение.	1	
56			Лазанье по канату в три приема-повторение.	1	
57			Изучение шагов галопа и польки, русский медленный шаг.	1	
58			Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов.	1	
59			Лазанье по канату в три приема.	1	зачет
60			Изучение шагов галопа и польки, русский медленный шаг.	1	
61			Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов.	1	
62			Урок подвижных игр, с элементами бега, с различными предметами и мячами.	1	
<b>Лыжная подготовка – 17 час.</b>					
63			Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки.	1	
64			Построение. Подборка и подгонка лыж и палочек. Выход на лыжню. Работа над скольжением.	1	
65			Работа над скольжением без палочек - вкатывание.	1	
66			Попеременный 2-х шажный ход без палочек	1	
67			Попеременный 2-х шажный ход с палочками.	1	зачет
68			Передвижение на лыжах до 2х км. с равномерной скоростью	1	
69			Работа над скольжением.	1	
70			Прохождение дистанции до 2,5 километров..	1	
71			Повороты махом одной лыжи поочередно. Подъем «лесенкой», «елочкой».	1	

72			Спуски с горы в высокой, средней, низкой стойках.	1	
73			Попер. 2х шажный ход - повторение	1	
74			Спуски с пологих склонов.	1	зачет
75			Торможением плугом и упором.	1	
76			Повороты переступанием в движении	1	
77			Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
78			Зачетный урок - попер. 2х шажный ход.	1	зачет
79			Зачет: подъемы, спуски.	1	зачет
<b>Спортивные игры - 10час.</b>					
80			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр в зале и на открытой площадке	1	
81			Повторение правил игры и судейства игры в пионербол	1	
82			Переходы по номерам. Подача мяча.	1	зачет
83			Правила передачи мяча через сетку на 3-ий пас.	1	
84			Пионербол 2х сторонняя игра.	1	
85			Пионербол 2х сторонняя игра-повторение	1	зачет
86			Пионербол –игра 2-мя мячами одновременно	1	
87			Пионербол –игра 2-мя мячами одновременно	1	
88			Пионербол –игра 2-мя мячами одновременно	1	
89			Игры на открытой площадке. Лапта. Футбол. Кросс	1	
<b>Легкая атлетика – 13час.</b>					
90			Кроссовая подготовка Игра футбол	1	
91			Метанием, мяча в цель. Кросс 3 мин. Игра	1	
92			Метание мяча в цель, кросс 4 мин. Игра	1	
93			Метание мяча на дальность, кросс 5мин.	1	
94			Метание м. на дальность. Кросс 4 мин. Игра	1	
95			Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.	1	
96			Полоса препятствий. Челночный бег 3х10.	1	
97			Челночный бег 4х10.м. Полоса препятствий.	1	
98			Тренировка по станциям. Игра «Лапта».	1	
99			Тренировка по станциям. Игра Футбол.	1	
100			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Бег 30м. с высокого	1	

			старта		
101			Прыжки в длину с разбега. Бег 60м. на скорость. Игра «на удочку»	1	тестиров.
102			Прыжки в длину с разбега - зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	тестиров.
<b>Итого:102 часа.</b>					