

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ № 25 г. Салавата

*Ф.А.* Ф.А. Хисматуллина

Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
3 класс  
2020-2021 учебный год**

Составитель:  
Пилокова Елена Александровна,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ,  
от « 01 » 09 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*Л.А.* Л.А. Сайгафарова  
« 01 » 09 2020г.

Салават  
2020

№ урока	Тема урока	Дата						Примечание
		План			Факт			
		За	Зв	Зг	За	Зв	Зг	
<b><i>Теоретические сведения (1 ч). Легкая атлетика (8часов). Подвижные игры (7)</i></b>								
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	02.09	03.09	03.09				
2	Обучение высокому старту. Обучение стартовому разгону.	07.09	04.09	07.09				
3	Обучение игре «Юрта».	09.09	10.09	10.09				
4	Закрепление высокого старта и стартового разгона. Обучение финишированию.	14.09	11.09	14.09				
5	Обучение игре «День и ночь». Обучение прыжку в длину с места.	16.09	17.09	17.09				
6	Сдача контрольного норматива: бег 30м. Закрепление прыжка в длину с места.	21.09	18.09	21.09				
7	Обучение игре «Кузнечики».	23.09	24.09	24.09				
8	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Обучение метанию мяча.	28.09	25.09	28.09				
9	Эстафеты. Подготовка к тестам ГТО.	30.09	01.10	01.10				
10	Закрепление метания мяча цель. Обучение челночному бегу 3*10м.	05.10	02.10	05.10				
11	Закрепление игр «Юрта», «Кузнечики».	07.10	08.10	08.10				
12	Обучение технике длительного бега. Закрепление челночного бега 3*10м.	12.10	09.10	12.10				
13	Закрепление игр «Юрта», «Кузнечики».	14.10	15.10	15.10				
14	Сдача контрольного норматива: бег 1000м.	19.10	16.10	19.10				
15	Обучение игре «Зайцы без логова», «Удочка».	21.10	22.10	22.10				
16	Обучение играм «Кто обгонит», «Пустое место».		23.10					
<b><i>Теоретические сведения(1ч). Гимнастика (10часов). Лыжная подготовка (8 часов). Подвижные и спортивные игры (9 ч)</i></b>								
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	02.11	05.11	02.11				
18	Обучение 2-3 кувырмам вперед слитно. Обучение строевым упражнениям.	04.11	06.11	05.11				
19	Закрепление 2-3 кувырков вперед слитно. Обучение кувырку							

	назад.								
20	Обучение игре «Перестрелка».								
21	Обучение стойке на лопатках. Закрепление кувырка назад и стойки на лопатках.								
22	Сдача контрольного норматива: кувырки вперед и назад.								
23	Закрепление игры «Перестрелка».								
24	Обучение висам и упорам. Совершенствование стойки на лопатках.								
25	Закрепление висов и упоров. Обучение «мосту» из положения лежа.								
26	Совершенствование игры «Перестрелка».								
27	Обучение упражнений в лазании и перелазании. Обучение упражнениям в равновесии.								
28	Обучение лазанию по канату. Закрепление упражнений в лазании и перелазании.								
29	Совершенствование игры «Перестрелка».								
30	Сдача контрольного норматива: подтягивание.								
31	Обучение преодолению полосы препятствий. Подготовка к тестам комплекса ГТО. Закрепление упражнений в равновесии								
32	Совершенствование игры «Перестрелка».								
33	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах.								
34	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение строевым упражнениям с лыжами.								
35	Обучение игре «Салки на снегу».								
36	Закрепление попеременного двухшажного хода .Обучение повороту переступанием в движении.								
37	Закрепление поворота переступанием в движении. Эстафеты на лыжах.								
38	Обучение игре «Слалом».								
39	Обучение подъёму «лесенкой» и спуску в низкой стойке.								
40	Закрепление подъёма «лесенкой» и спуска в низкой стойке.								
41	Обучение игре «Охотники и зайцы».								
42	Прохождение дистанции 2км. Подготовка к тестам ГТО.								

43	Закрепление игр «Салки на снегу »,«Слалом».								
44	Закрепление торможения падением. Сдача контрольного норматива: 1 км.								
<i><b>Теоретические сведения (1ч). Подвижные и спортивные игры (15ч). Легкая атлетика (8ч).</b></i>									
45	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.								
46	Обучение играм «Волк во рву», «К своим флажкам».								
47	Обучение передаче и ловле мяча в движении.								
48	Закрепление передаче и ловле мяча в движении.								
49	Обучение игре «Хвост».								
50	Обучение ведению баскетбольного мяча в движении.								
51	Закрепление ведения мяча в движении. Обучение броску мяча снизу на месте в щит.								
52	Обучение играм «Передал - садись», «Два мороза».								
53	Совершенствование ведения мяча в движении. Закрепление броска мяча снизу на месте в щит.								
54	Обучение игре «Салки с ведением».								
55	Обучение броску двумя руками от груди.								
56	Закрепление броска двумя руками от груди.								
57	Закрепление игры «Салки с ведением».								
58	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега.								
59	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.								
60	Обучение игре «Пионербол».								
61	Обучение метанию мяча на дальность, цель.								
62	Закрепление метания мяча на дальность.								
63	Закрепление игры «Пионербол».								
64	Закрепление высокого старта и стартового разгона. Совершенствование бега 30м.								
65	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение длительному бегу								
66	Эстафеты.								
67	Закрепление прыжка в длину с разбега.								
68	Закрепление техники длительного бега на 1000м. Подготовка к тестам ГТО								