

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
1	Физическая культура древних народов	1	05.09	
2	История моды современного спорта	1	07.09	
3	Виды физических упражнений	1	12.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	14.09	
5	Дозировка физического напитка	1	19.09	
6	Составление индивидуального графического дизайна по разработке художественного оформления.	1	21.09	
7	Закаливание организма под душем	1	26.09	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	28.09	
9	Строевые команды и упражнения.	1	03.10	
10	Строевые команды и упражнения.	1	05.10	
11	Лазанье по канату.	1	17.10	
12	Лазанье по канату.	1	19.10	
13	Передвижения по горизонтальной гимнастической скамейке.	1	24.10	
14	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	26.10	
15	Передвижения по гимнастической стенке.	1	31.10	
16	Передвижения по гимнастической стенке.	1	02.11	
17	Прыжки через скакалку.	1	07.11	
18	Прыжки через скакалку.	1	09.11	
19	Ритмическая гимнастика.	1	14.11	
20	Ритмическая гимнастика.	1	16.11	
21	Танцевальные движения в танцевальном галопе.	1	28.11	
22	Танцевальные движения в танцевальном галопе.	1	30.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
23	Танцевальные движения из танцевальной польки.	1	05.12	
24	Танцевальные движения из танцевальной польки.	1	07.12	
25	Прыжок в длину с разбега.	1	12.12	
26	Броски набивного мяча.	1	14.12	
27	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	19.12	
28	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	21.12	
29	Челночный бег.	1	26.12	
30	Челночный бег.	1	28.12	
31	Бег с ускорением на короткой дистанции.	1	09.01	
32	Бег с ускорением на короткой дистанции.	1	11.01	
33	Ускорение с поворотом направо и налево.	1	16.01	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	18.01	
35	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	23.01	
36	Техника имитации торможения на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона.	1	25.01	
37	Правила поведения в бассейне.	1	30.01	
38	Развитие специальных плавательных упражнений.	1	01.02	
39	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	1	06.02	
40	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	1	08.02	
41	Спортивная игра в баскетбол.	1	13.02	
42	Спортивная игра в баскетбол.	1	15.02	
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	27.02	
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	29.02	
45	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	05.03	
46	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	07.03	
47	Спортивная игра волейбол.	1	12.03	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
48	Спортивная игра волейбол.	1	14.03	
49	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	19.03	
50	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	21.03	
51	Спортивная игра в футбол.	1	26.03	
52	Спортивная игра в футбол.	1	28.03	
53	Подвижные игры с приемами футбола.	1	02.04	
54	Подвижные игры с приемами футбола.	1	04.04	
55	Правила соблюдения нормативов 2-3 ступени.	1	16.04	
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО	1	18.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	23.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	26.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	02.05	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	07.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Эстафеты..	1	14.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	17.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты.	1	21.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	23.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	28.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	30.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

