**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество | Характеристика основных видов деятельности | Дата |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |  | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишки» и «Колдунчики» |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта |  | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» |  |
| 3 | Техника челночно­го бега |  | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят­нашки», «Салки — дай руку» |  |
| 4 | Тести­рование  челночного бега 3 х 10 м |  | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность |  | Беговая разминка, раз­личные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее» |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собач­ки ногами» |  |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом |  | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» |  | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  | Разминка на месте, тех­ника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат |  | Разминка на месте, прыжки в длину с раз­бега на результат, по­движная игра «Собачки ногами» |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега |  | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |  |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Футбол» |  | Разминка в движении по кругу, правила спор­тивной игры «Футбол», броски мяча из-за боко­вой, контрольная игра в футбол |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность |  | Разминка с малым мя­чом, тестирование мета­ния малого мяча на точ­ность, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи» |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвиж­ная игра «Волк во рву» |  |
| 17 | Тестиро­вание подтягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись |  | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время |  | Разминка с гимнастиче­скими палками, тести­рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Пере­стрелка» |  |
| 20 | Футболь­ные упражнения |  | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Пере­стрелка» |  |
| 21 | Футболь­ные упражнения в парах |  | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |  |
| 22 | Различные варианты футболь­ных уп­ражнений в парах |  | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» |  | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Разминка с мячом в па­рах, упражнения с двумя мячами в парах, подвиж­ная игра «Осада города» |  |
| 25 | Закалива­ние |  | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «По­движная цель» |  |
| 26 | Ведение  мяча |  | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По­движная цель» |  |
| 27 | Подвиж­ные игры |  | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти |  |
| 28 | Кувырок  вперед |  | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие |  | Разминка на матах, техника кувырка впе­ред с разбега, техника кувырка вперед через препятствие |  |
| 30 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание |  |
| 31 | Кувырок  назад |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
| 32 | Кувырки |  | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвиж­ная игра «Мяч в туннеле» |  |
| 33 | Круговая  тренировка |  | Разминка с массажным мячом, круговая трени­ровка, подвижная игра «Мяч в туннеле» |  |
| 34 | Стойка на голове |  | Разминка с гимнастиче­скими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» |  |
| 35 | Стойка на руках |  | Разминка с гимнастиче­скими палками, стойка на голове, стойка на ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |  |
| 36 | Круговая  тренировка |  | Разминка, направлен­ная на сохранение пра­вильной осанки, стойка на голове и руках, круго­вая тренировка, подвиж­ная игра «Волшебные елочки» |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя но­гами на перекладине |  | Разминка, направленная на сохранение правиль­ной осанки, лазанье и перелезание на гим­настической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница» |  |
| 38 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке |  | Разминка у гимнасти­ческой стенки, лазанье и перелезание по гим­настической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белоч­ка-защитница» |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, по­движная игра «Горячая линия» |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках |  | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 41 | Лазанье по канату в три прие­ма |  | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» |  |
| 42 | Круговая  тренировка |  | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» |  |
| 43 | Упраж­нения на гимнастическом бревне |  | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимна­стическом бревне, по­движная игра «Шмель» |  |
| 44 | Упраж­нения на гимнастических кольцах |  | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, упражне­ния на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешоч­ком на голове» |  |
| 45 | Круговая  тренировка |  | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками» |  |
| 46 | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке |  | Разминка в движении, варианты лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница» |  |
| 47 | Варианты  вращения  обруча |  | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамей­ке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» |  |
| 48 | Круговая  тренировка |  | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок |  | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и ме­тод ее подбора, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками |  | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них |  |
| 51 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |  | Повороты на лыжах пе­реступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них |  |
| 52 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах |  | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах |  |
| 53 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |
| 54 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |  | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах |  |
| 55 | Подъем «лесенкой» и тормо­жение «плугом» на лыжах |  | Подъем на склон «елоч­кой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом» |  |
| 56 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |  | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змей­кой», различные вари­анты подъема на склон, спуск со склона в основ­ной стойке |  |
| 57 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» |  | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змей­кой», подвижная игра «Накаты» |  |
| 58 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |  | Спуск на лыжах в при­седе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами |  |
| 59 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со скло­на в низкой стойке |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке |  | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попере­менный двухшажный и одновременный двух­шажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке |  |
| 61 | Организационно-методические требования на уроках по плава­нию |  | Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, уп­ражнение в воде «Крокодильчик» |  |
| 62 | Упражне­ние в воде «Попла­вок» |  | Разминка перед входом в воду, упражнения в воде «Поплавок» и «Крокодильчик» |  |
| 63 | Скольже­ние на гру­ди |  | Разминка перед вхо­дом в воду, погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, игровое упражнение «Поплавок», скольжение на груди |  |
| 64 | Подвиж­ная игра «Стрелка с мотором» |  | Разминка перед вхо­дом в воду, скольжение на животе, подвижная игра «Стрелка с мото­ром» |  |
| 65 | Скольже­ние на спи­не |  | Разминка перед входом в воду, упражнения «Поплавок» и «Медуза», скольжение на спине |  |
| 66 | Движение руками и ногами при плава­нии кролем на груди |  | Техника движения ру­ками и ногами при пла­вании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражне­ние «Звездочка» |  |
| 67 | Кроль на груди |  | Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, игровое упраж­нение «Звездочка» |  |
| 68 | Прыжки в воду с тумбы |  | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кро­лем на груди |  |
| 69 | Проплывание дистанции 25 м |  | Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы, проплывание дистанции 25 м |  |
| 70 | Контроль­ный урок по плава­нию |  | Разминка перед входом в воду, упражнения в нырянии, плавании, скольжении по воде, свободное плавание |  |
| 71 | Полоса препят­ствий |  | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Удочка» |  |
| 72 | Усложнен­ная полоса препят­ствий |  | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка» |  |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | Разминка с гимнастиче­скими скамейками, пры­жок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат |  | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега на ре­зультат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |
| 75 | Прыжок в высоту спиной вперед |  | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвижная игра «Штурм» |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах |  | Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ловишка на хопах» |  |
| 77 | Эстафеты с мячом |  | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами |  |
| 78 | Подвиж­ные игры |  | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти |  |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 80 | Подвижная игра «Пио­нербол» |  | Разминка с мячами, по­движная игра «Пионер­бол», броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 81 | Волейбол как вид спорта |  | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волей­больные упражнения, подвижная игра «Пио­нербол» |  |
| 82 | Подготовка к волей­болу |  | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» |  |
| 83 | Контроль­ный урок по волей­болу |  | Разминка с мячом в дви­жении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» |  | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 85 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой |  | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 86 | Тестиро­вание виса на время |  | Разминка с мячом в дви­жении, тестирование виса на время, подвиж­ная игра «Борьба за мяч» |  |
| 87 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  | Разминка с мячом, те­стирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |
| 88 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Разминка, направленная на подготовку организ­ма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортив­ная игра «Гандбол» |  |
| 89 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись |  | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, спортивная игра «Гандбол» |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тестиро­вание подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол» |  |
| 91 | Знакомство с баскетбо­лом |  | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность |  | Разминка с мячом на ме­сте и в движении, тести­рование метания малого мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» |  |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» |  | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» |  |
| 94 | Беговые упражне­ния |  | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |
| 96 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м |  | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |
| 97 | Тестирова­ние мета­ния мешочка (мяча) на дальность |  | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круго­вая охота» |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» |  | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» |  |
| 99 | Подвижная игра «Флаг на башне» |  | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» |  |
| 100 | Бег на 1000 м |  | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» |  |
| 101 | Спортив­ные игры |  | Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» |  |
| 102 | Подвиж­ные и спортивные игры |  | Беговая разминка, по­движные и спортивные игры, подведение итогов |  |