Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 5 ч. |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 ч. |
| 4 | Легкая атлетика | 17ч. |
| 5 | Подвижные игры | 12ч. |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 23 ч. |
| 7 | Лыжные гонки | 12 ч. |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 18 ч. |
| 9 | Плавание. | 8ч |
| Всего: | | 102 ч. |

**Календарно-тематическое планирование, 3 класс (УМК «Школа России»)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Раздел  Тема урока | Дата  по плану | Дата фактического проведения |
|
| *Знания о физической культуре - 4 ч. Способы физкультурной деятельности - 5 ч.*  *Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч. Легкая атлетика -12 ч. Подвижные игры – 3 ч.* | | | | | |
| 1 | | | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Правила ТБ при занятиях физической культурой. |  |  |
| 2 | | | История развития физической культуры . Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
| 3 | | | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. |  |  |
| 4 | | | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическое развитие и физическая подготовка |  |  |
| 5 | | | Физическое развитие и физическая подготовка Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |  |  |
| 6 | | | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 7 | | | Игры и развлечения в зимнее время года. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). ПравилаТБ |  |  |
| 8 | | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в летнее время года. |  |  |
| 9 | | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |  |
| 10 | | | Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |  |  |
| 11 | | | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |  |
| 12 | | | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Профилактика утомления. |  |  |
| 13 | | | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорение. Беговая подготовка. Правила ТБ. |  |  |
| 14 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: челночный бег. |  |  |
| 15 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. *К.р. Бег (30 м). Равномерный медленный бег до 5 мин.* |  |  |
| 16 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. |  |  |
| 17 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. |  |  |
| 18 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: из разных исходных положений. |  |  |
| 19 | | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: из разных исходных положений. *К.р. Бег 1 км без учета времени ОРУ.* |  |  |
| 20 | | | Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. *К.р. Прыжки в длину с места.* |  |  |
| 21 | | | Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: в длину и высоту. |  |  |
| 22 | | | Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой. |  |  |
| 23 | | | Метания малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |  |  |
| 24 | | | Броски большого мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами. |  |  |
| 25 | | | Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. |  |  |
| 26 | | | Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: на координацию. |  |  |
| 27 | | | Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики. |  |  |
|  | | | | | |
| 28 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | |  |  |
| 29 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | |  |  |
| 30 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | |  |  |
| 31 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | |  |  |
| 32 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | |  |  |
| 33 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | |  |  |
| 34 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. | |  |  |
| 35 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. | |  |  |
| 36 | | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. | |  |  |
| 37 | | Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне. | |  |  |
| 38 | | Движение и передвижение строем Организующие команды и приёмы: выполнение строевых команд. | |  |  |
| 39 | | Акробатика Акробатические упражнения: упоры; седы.  *Инструктаж по ТБ.* | |  |  |
| 40 | | Акробатика Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой*.* | |  |  |
| 41 | | Акробатика Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | |  |  |
| 42 | | Акробатика Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | |  |  |
| 43 | | Акробатика. Кувырок вперед. | |  |  |
| 44 | | Акробатика Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев. | |  |  |
| 45 | | Акробатика Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед слитно. | |  |  |
| 46 | | Акробатика Акробатические упражнения: гимнастический мост. | |  |  |
| 47 | | Акробатика Акробатические комбинации: :мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | |  |  |
| 48 | | Акробатика. К.р. Акробатическая комбинация. | |  |  |
|  | | | | | |
| 49 | | Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | |  |  |
| 50 | | Снарядная гимнастика. Ходьба приставными шагами по бревну | |  |  |
| 51 | | Снарядная гимнастика. Ходьба танцевальными шагами по бревну | |  |  |
| 52 | | Снарядная гимнастика. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м*.*  *.* | |  |  |
| 53 | | Снарядная гимнастика. К.р.Комбинация на бревне. | |  |  |
| 54 | | Снарядная гимнастика. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. | |  |  |
| 55 | | Снарядная гимнастика. Лазание по канату. | |  |  |
| 56 | | Снарядная гимнастика. Прыжок с разбега согнув ноги через козла. К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла. | |  |  |
| 57 | | Прикладная гимнастика  Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной скамейке, перелезание через коня, бревно. | |  |  |
| 58 | | Прикладная гимнастика. К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине*.* Прыжки со скакалкой. | |  |  |
| 59 | | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | |  |  |
| 60 | | Лыжная подготовка. Овладения знаниями.  Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | |  |  |
| 61 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход без палок. | |  |  |
| 62 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | |  |  |
| 63 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. | |  |  |
| 64 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. | |  |  |
| 65 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих спусков. | |  |  |
| 66 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. | |  |  |
| 67 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом и упором. | |  |  |
| 68 | | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | |  |  |
| 69 | | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2, 5 км на лыжах | |  |  |
| 70 | | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2, 5 км на лыжах | |  |  |
| 71 | | Лыжная подготовка. К.р. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км на время. | |  |  |
| 72 | | Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. | |  |  |
| 73 | | Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию. | |  |  |
| 74 | | Спортивные игры. На материале спортивных игр баскетбол: специальные передвижения без мяча. | |  |  |
| 75 | | Спортивные игры. На материале спортивных игр баскетбол: броски мяча в корзину. | |  |  |
| 76 | | Спортивные игры. На материале спортивных игр баскетбол: броски мяча в корзину. | |  |  |
| 77 | | Спортивные игры. На материале спортивных игр баскетбола: специальные передвижения без мяча. | |  |  |
| 78 | | Спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. | |  |  |
|  | | | | | |
| 79 | | Технические действия в воде. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. | |  |  |
| 80 | | Технические действия в воде. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости. | |  |  |
| 81 | | Технические действия в воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др) | |  |  |
| 82 | | Технические действия в воде. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавание способами кроль на груде, кроль на спине или брасс. | |  |  |
| 82 | | Технические действия в воде. Проплывание одним из способов 25 м. прыжки с тумбочки, повороты. Повторные проплывание отрезков | |  |  |
| 84 | | Технические действия в воде. Самостоятельные занятия.  Выполнения специальных упражнений рекомендованных программой, для освоения умения плавать. | |  |  |
| 85 | | Технические действия в воде. Игры развлечения на воде. | |  |  |
| 86 | | Плавание произвольным стилем.К.р*.* Проплывание дистанции | |  |  |
| 87 | | Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча | |  |  |
| 88 | | Спортивные игры. Волейбол: подача мяча. | |  |  |
| 89 | | Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча. | |  |  |
| 90 | | Спортивные игры. Подвижные игры на материале волейбола. | |  |  |
| 91 | | Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча. | |  |  |
| 92 | | Спортивные игры. Баскетбол: броски мяча в корзину. | |  |  |
| 93 | | Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | |  |  |
| 94 | | Спортивные игры. Футбол: остановка мяча. | |  |  |
| 95 | | Спортивные игры. Футбол: ведение мяча. | |  |  |
| 96 | | Спортивные игры. Подвижные игры на материале футбола. *ОРУ.* | |  |  |
| 97 | | Беговая подготовка. Беговые упражнения: челночный бег. | |  |  |
| 98 | Беговая подготовка. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. | |  |  |
| 99 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ГТО. | |  |  |
| 100 | Прыжковая подготовка. К.р.  Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.*.* | |  |  |
| 101 | Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | |  |  |
| 102 | Метание малого мяча. *К.р.* Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | |  |  |