

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№	Дата		Кол -во час	I четверть. Легкая атлетика	Домашние задание
	По плану	По факту		Тема урока	
1			1	Инструктаж по техники безопасности. Прыжки через скакалку.	Прыжок в длину с места
2			1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Прыжки через скакалку.	Прыжок в длину с места
3			1	Ускорение с высокого старта. Игра «Вызов номеров»	Прыжок в длину с места
4			1	Ускорение с высокого старта. Игра «Вызов номеров»	Прыжок в длину с места
5			1	Медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы. Игра «Пустое место».	Прыжок в длину с места
6			1	Медленный бег до 3 мин, чередование бега и ходьбы. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.	Прыжок в длину с места
7			1	Медленный бег до 4 мин, чередование бега и ходьбы, Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
8			1	Челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Игра «Что изменилось»»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
9			1	Челночный бег 3x10м. Прыжки через скакалку. Игра «Что изменилось»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
10			1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра «Запомни порядок»,	Выпрыгивание вверх из полного приседа
11			1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра «Запомни порядок»,	Выпрыгивание вверх из полного приседа
12			1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "Согнув ноги".	Выпрыгивание вверх из полного приседа
13			1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "Согнув ноги".	Приседание на одной ноге
14			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Игра «Меткий стрелок»	Приседание на одной ноге
15			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Игра «Меткий стрелок»	Приседание на одной ноге
16			1	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания». Игра «Вызов номеров»	Приседание на одной ноге
17			1	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания». Игра «Вызов номеров»	Приседание на одной ноге
18			1	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «Летает - не летает».	Приседание на одной ноге
19			1	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «Летает - не летает».	Прыжки через скакалку
20			1	Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность. Игра «Карлики-Великаны».	Прыжки через скакалку
21			1	Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность. Игра «Карлики-Великаны».	Прыжки через скакалку

22			1	Бег с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 20-30 м. Эстафета с мячом.	Прыжки через скакалку
23			1	Урок подвижных игр. Эстафеты.	Прыжки через скакалку
24			1	Итоговое тестирование.	По плану: 24 часа

II четверть 24 часа

№	Дата		Кол-во час	Гимнастика и акробатика	Домашние задание
	По плану	По факту		Тема урока	
25			1	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Игра.	Отжимание от пола
26			1	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Подтягивание на низкой перекладине.	Отжимание от пола
27			1	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Подтягивание на низкой перекладине.	Отжимание от пола
28			1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Игра «Волшебный мешок».	Отжимание от пола
29			1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Игра «Волшебный мешок».	Отжимание от пола
30			1	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».	Отжимание от пола
31			1	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».	Поднимание туловища
32			1	Равновесие. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линиям. Игра «Совушка»	Поднимание туловища
33			1	Равновесие. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линиям. Игра «Совушка»	Поднимание туловища
34			1	Опорный прыжок через козла. Лазание по наклонной скамейке.	Поднимание туловища
35			1	Опорный прыжок через козла. Лазание по наклонной скамейке.	Поднимание туловища
36			1	Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Охотники и утки».	Поднимание туловища
37			1	Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Охотники и утки».	Вис на перекладине на согнутых руках
38			1	Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи на гимнастическом бревне. Игра «Пустое место»	Вис на перекладине на согнутых руках
39			1	Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи на гимнастическом бревне. Игра «Пустое место»	Вис на перекладине на согнутых руках
40			1	Упражнения в висах и упорах. Лазание по горизонтальному канату. Игра «Мяч соседу»,	Вис на перекладине на согнутых руках
41			1	Упражнения в висах и упорах. Лазание по горизонтальному канату. Игра «Мяч соседу»,	Вис на перекладине на согнутых руках

42			1	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату. Игра «К своим флажкам»	Вис на перекладине на согнутых руках.
43			1	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату. Игра «К своим флажкам»	Прыжки через скакалку
44			1	Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. Игра «Класс, смирно!»	Прыжки через скакалку
45			1	Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. Игра «Класс, смирно!»	Прыжки через скакалку
46			1	Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. Эстафеты	Прыжки через скакалку
47			1	Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. Эстафеты	Прыжки через скакалку
48			1	Итоговое тестирование.	По плану: 24 часа

№	Дата		Кол-во час	III четверть. Подвижные игры	Домашние задание
	По плану	По факту		Тема урока	
49			1	Правила поведения на уроках спортивных игр. Эстафеты с мячом	Прыжок в длину с места
50			1	Беседа: «Личная гигиена подростка». Эстафеты с мячом.	Прыжок в длину с места
51			1	Бросок набивного мяча из-за головы (1 кг.). Эстафеты с ведением мяча	Прыжок в длину с места
52			1	Бросок набивного мяча из-за головы (1 кг.). Эстафеты с ведением мяча.	Прыжок в длину с места
53			1	Бросок набивного мяча на дальность (1 кг.). Игра «Метко в цель».	Прыжок в длину с места
54			1	Эстафета с ведением мяч. Игра «Метко в цель».	Прыжок в длину с места
55			1	Эстафета с ведением мяча. Игра «Метко в цель».	Поднимание туловища
56			1	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра «Снайперы».	Поднимание туловища
57			1	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра «Снайперы».	Поднимание туловища
58			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячом.	Поднимание туловища
59			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячом.	Поднимание туловища
60			1	Броски набивного мяча из за головы. Игра «Кто дальше бросит».	Поднимание туловища
61			1	Броски набивного мяча из за головы. Игра «Кто дальше бросит».	Наклон туловища вперед
62			1	Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Игра «Кошка и мышки»	Наклон туловища вперед
63			1	Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Игра «Кошка и мышки»	Наклон туловища вперед
64			1	Прыжки через препятствия. Игра «Салки с мячом».	Наклон туловища вперед
65			1	Прыжки через препятствия. Игра «Салки с мячом».	Наклон туловища вперед
66			1	Техника лазания по гимнастической стенке. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра « Что изменилось»	Наклон туловища вперед
67			1	Техника лазания по гимнастической стенке. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра « Что изменилось»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
68			1	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения. Подвижные игры на внимание и развитие координации движений	Выпрыгивание вверх из полного приседа
69			1	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения. Подвижные игры на внимание и развитие координации движений	Выпрыгивание вверх из полного приседа
70			1	Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Салки с прыжками» .Игра-эстафета с кубиками	Выпрыгивание вверх из полного приседа
71			1	Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Салки с прыжками». Игра-эстафета с кубиками	Выпрыгивание вверх из полного приседа

72			1	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками. Игра «Сороконожки».	Выпрыгивание вверх из полного приседа
73			1	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками. Игра «Сороконожки».	Отжимание от пола
75			1	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Ходьба по наклонной скамейке Ходьба с изменением направления по команде учителя. Игра «Съедобное – не съедобное».	Отжимание от пола
76			1	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Ходьба по наклонной скамейке Ходьба с изменением направления по команде учителя. Игра «Съедобное – не съедобное».	Отжимание от пола
77			1	Урок подвижных игр.	Отжимание от пола
78			1	Итоговое тестирование.	По плану: 30часов

№	Дата		Кол-во час	VI четверть. Легкая атлетика	Домашние задание
	По плану	По факту		Тема урока	
79			1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Преодоление простейшей полосы препятствий.	Поднимание туловища
80			1	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	Поднимание туловища
81			1	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	Поднимание туловища
82			1	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель.	Поднимание туловища
83			1	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель.	Поднимание туловища
84			1	Челночный бег 3 x10 м. Игра «Поймай мяч»	Поднимание туловища
85			1	Челночный бег 3 x10 м. Игра «Поймай мяч»	Прыжки через скакалку
86			1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15м. Игра «Метко в цель».	Прыжки через скакалку
87			1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15м. Игра «Метко в цель».	Прыжки через скакалку
88			1	Скоростной бег до 20 м. Эстафета с передачей эстафетной палочкой.	Прыжки через скакалку
89			1	Скоростной бег до 20 м. Эстафета с передачей эстафетной палочкой.	Прыжки через скакалку
90			1	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Игра « Мы весёлые ребята»	Приседание на одной ноге
91			1	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Игра « Мы весёлые ребята»	Приседание на одной ноге
92			1	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Игра «Игра «Футбол», «День и ночь».	Приседание на одной ноге
93			1	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Игра «Игра «Футбол», «День и ночь».	Приседание на одной ноге
94			1	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Игра «Вызов номеров».	Приседание на одной ноге
95			1	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень Игра «Вызов номеров».	Приседание на одной ноге
96			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	
97			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Прыжок в длину с места
98			1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места
99			1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Охотники и утки».	Прыжок в длину с места
100			1	Повторный бег на скорость до 30 м Игра «Салки».	Прыжок в длину с места
101			1	Повторный бег на скорость до 30 м Игра «Салки».	Прыжок в длину с места
102			1	Коррекционные игры: «Два сигнала»,«Запрещенное движение».	Отжимание от пола.
103			1	Коррекционные игры: «Два сигнала»,«Запрещенное движение».	Отжимание от пола
104			1	Урок подвижных игр.	Отжимание от пола
105			1	Итоговое тестирование.	По плану: 27часа

