**Календарно – тематическое планирование учебного материала**

3 класс. Кол – во 102 часа в год ( 3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Кол – во часов | Зачёт | Дата прохождения | Виды, формы контроля |
| **1.** | **Лёгкая атлетика и подвижные игры.** | **26** | **4** |  |  |
| 1.1. | Правила безопасности и поведения на занятиях физической культурой. | 1 |  | 1 | Текущий |
| 1.2. | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |  | 1 | Текущий |
| 1.3. | Физическая подготовка и её связь развитием основных физических качеств. | 1 |  | 1 | Текущий |
| 1.4. | Передвижение по диагонали. | 1 |  | 2 | Текущий |
| 1.5. | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |  | 2 | Текущий |
| 1.6. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  | 2 | Текущий |
| 1.7. | Челночный бег 4\*9 м. | 1 |  | 3 | Текущий |
| 1.8. | Челночный бег 4\*9 м. | 1 | Зачёт | 3 | Нормативы |
| 1.9. | Бег с изменением частоты шагов. | 1 |  | 3 | Текущий |
| 1.10. | Бег с изменением длины шагов. | 1 |  | 4 | Текущий |
| 1.11. | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | 1 |  | 4 | Текущий |
| 1.12. | Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её назад. | 1 |  | 4 | Текущий |
| 1.13. | Прыжки через скакалку на двух ногах 30 сек. | 1 | Зачёт | 5 | Нормативы |
| 1.14. | Равномерный медленный бег. | 1 |  | 5 | Текущий |
| 1.15. | Комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки. | 1 |  | 5 | Текущий |
| 1.16. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 |  | 6 | Текущий |
| 1.17. | Метание мяча на дальность. | 1 | Зачёт | 6 | Нормативы |
| 1.18. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  | 6 | Текущий |
| 1.19. | Прыжки в высоту. | 1 |  | 7 | Текущий |
| 1.20. | Метение теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |  | 7 | Текущий |
| 1.21. | Прыжки на скакалке на одной ноге. | 1 |  | 7 | Текущий |
| 1.22. | Броски набивного мяча(1 кг) от груди. | 1 |  | 8 | Текущий |
| 1.23. | Прыжки в длину с места. | 1 |  | 8 | Текущий |
| 1.24. | Прыжки в длину с места. | 1 | Зачёт | 8 | Нормативы |
| 1.25. | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | 1 |  | 9 | Текущий |
| 1.26. | Преодоление препятствий. | 1 |  | 9 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **26** | **4** |  |  |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики.** | **22** | **2** |  |  |
| 2.1. | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |  | 9 | Текущий |
| 2.2. | Перекаты в групперовке вперёд, назад. | 1 |  | 10 | Текущий |
| 2.3. | Кувырок вперёд. | 1 |  | 10 | Текущий |
| 2.4. | Кувырок вперёд. | 1 |  | 10 | Текущий |
| 2.5. | Правила составления комплексов упражнений. | 1 |  | 11 | Текущий |
| 2.6. | Стойка на лопатках из седа согнув ноги. | 1 |  | 11 | Текущий |
| 2.7. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |  | 11 | Текущий |
| 2.8. | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 |  | 12 | Текущий |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек. | 1 | Зачёт | 12 | Нормативы |
| 2.10. | Вис, согнув ноги. | 1 |  | 12 | Текущий |
| 2.11. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |  | 13 | Текущий |
| 2.12. | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |  | 13 | Текущий |
| 2.13. | Перекаты назад в группировке. | 1 |  | 13 | Текущий |
| 2.14. | Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  | 14 | Текущий |
| 2.15. | Перелезание через препятствие(высота 90 см). | 1 |  | 14 | Текущий |
| 2.16. | Вис на согнутых руках. | 1 |  | 14 | Текущий |
| 2.17. | Переползаниепо – пластунски. | 1 |  | 15 | Текущий |
| 2.18. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |  | 15 | Текущий |
| 2.19. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |  | 15 | Текущий |
| 2.20. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 | Зачёт | 16 | Нормативы |
| 2.21. | Полоса препятствий. | 1 |  | 16 | Текущий |
| 2.22. | Подвижные игры. | 1 |  | 16 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **22** | **2** |  |  |
| **3.** | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.** | **22** | **1** |  |  |
| 3.1. | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 |  | 17 | Текущий |
| 3.2. | Повторение поворотов переступанием на месте. | 1 |  | 17 | Текущий |
| 3.3. | Поворот переступанием в движении. | 1 |  | 17 | Текущий |
| 3.4. | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  | 18 | Текущий |
| 3.5. | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 |  | 18 | Текущий |
| 3.6. | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 |  | 18 | Текущий |
| 3.7. | Спуск в основной стойке. | 1 |  | 19 | Текущий |
| 3.8. | Спуск в низкой стойке. | 1 |  | 19 | Текущий |
| 3.9. | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. | 1 |  | 19 | Текущий |
| 3.10. | Подъём в уклон скользящим шагом. | 1 |  | 20 | Текущий |
| 3.11. | Подъём «Лесенкой». | 1 |  | 20 | Текущий |
| 3.12. | Подъём «Ёлочкой». | 1 |  | 20 | Текущий |
| 3.13. | Торможение падением. | 1 |  | 21 | Текущий |
| 3.14. | Равномерное передвижение по дистанции 1000м. | 1 |  | 21 | Текущий |
| 3.15. | Торможение «Плугом». | 1 |  | 21 | Текущий |
| 3.16. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |  | 22 | Текущий |
| 3.17. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |  | 22 | Текущий |
| 3.18. | Спуски и подъёмы изученными способами. | 1 |  | 22 | Текущий |
| 3.19. | Равномерное передвижение. | 1 |  | 23 | Текущий |
| 3.20. | Равномерное передвижение 1000м. | 1 | Зачёт | 23 | Нормативы |
| 3.21. | Эстафеты на лыжах. | 1 |  | 23 | Текущий |
| 3.22. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |  | 24 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **22** | **1** |  |  |
| **4.** | **Лёгкая атлетика и подвижные игры.** | **32** | **5** |  |  |
| 4.1. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 24 | Текущий |
| 4.2. | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. | 1 |  | 24 | Текущий |
| 4.3. | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1 |  | 25 | Текущий |
| 4.5. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  | 25 | Текущий |
| 4.6. | Прыжки с высоты. | 1 |  | 25 | Текущий |
| 4.7. | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |  | 26 | Текущий |
| 4.8. | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 26 | Текущий |
| 4.8. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Зачёт | 26 | Нормативы |
| 4.9. | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы. | 1 |  | 27 | Текущий |
| 4.10. | Броски набивного мяча(1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 |  | 27 | Текущий |
| 4.11. | Челночный бег 4\*9м. | 1 | Зачёт | 27 | Нормативы |
| 4.12. | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. | 1 |  | 28 | Текущий |
| 4.13. | Прыжок в высоту с трёх шагов. | 1 |  | 28 | Текущий |
| 4.14. | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  | 28 | Текущий |
| 4.15. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 29 | Текущий |
| 4.16. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Зачёт | 29 | Нормативы |
| 4.17. | Эстафеты и подвижные игры. | 1 |  | 29 | Текущий |
| 4.18. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  | 30 | Текущий |
| 4.19. | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |  | 30 | Текущий |
| 4.20. | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 1 |  | 30 | Текущий |
| 4.21. | Кроссовая подготовка. | 1 |  | 31 | Текущий |
| 4.22. | Кроссовая подготовка. | 1 |  | 31 | Текущий |
| 4.23. | Бег 500м. | 1 | Зачёт | 31 | Нормативы |
| 4.24. | Эстафеты. | 1 |  | 32 | Текущий |
| 4.25. | Бег 30м. | 1 | Зачёт | 32 | Нормативы |
| 4.26. | Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой. | 1 |  | 32 | Текущий |
| 4.27. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  | 33 | Текущий |
| 4.28. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  | 33 | Текущий |
| 4.29. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 |  | 33 | Текущий |
| 4.30. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 |  | 34 | Текущий |
| 4.31. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  | 34 | Текущий |
| 4.32 | Резерв | 1 |  | 34 |  |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **32** | **5** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **102** | **12** |  |  |