Календарно-тематическое планирование

**3класс (3часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | | | | Учебный материал | | Дата  проведения | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА из 21 (10часов)**  **1 четверть-27 часов** | | | | | | | | |
| 1 | 1 | | **Первичный инструктаж по технике безопасности**. Ходьба с изменением длины и частоты шагов в различном темпе. | | | |  | |
| 2 | 2 | | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением препятствий | | | |  | |
| 3 | 3 | | Прыжок в длину с места учет. | | | |  | |
| 4 | 4 | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. | | | |  | |
| 5 | 5 | | Метание малого мяча на дальность с места учет. Игра «Кто дальше бросит». | | | |  | |
| 6 | 6 | | Метание мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания. «Кто дальше бросит». | | | |  | |
| 7 | 7 | | Метание мяча в горизонтальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Игра «Метко в цель». | | | |  | |
| 8 | 8 | | Метание мяча в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м учет. Игра «Метко в цель». | | | |  | |
| 9 | 9 | | Бег на 30м с высокого старта учет. Игра «Лисы и куры». | | | |  | |
| 10 | 10 | | Равномерный бег до 6мин учет. | | | |  | |
| **Подвижные игры из 39 ч-17 ч** | | | | | | | | |
| 11 | 1 | | Ловля и передача мяча на месте. Игра «К своим флажкам». | | | |  | |
| 12 | 2 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пятнашки». | | | |  | |
| 13 | 3 | | Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | | | |  | |
| 14 | 4 | | Ловля и передача мяча в квадратах и кругах. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Гонка по кругу». | | | |  | |
| 15 | 5 | | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Школа мяча». | | | |  | |
| 16 | 6 | | Ведение мяча с изменением направления движения учет. Игра «Школа мяча». | | | |  | |
| 17 | 7 | | Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Овладей мячом». | | | |  | |
| 18 | 8 | | Ловля и передача мяча в шаге учет.. Игра «Мяч ловцу». | | | |  | |
| 19 | 9 | | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игры: «Мяч в корзину», «Снайперы». | | | |  | |
| 20 | 10 | | Ведение и бросок мяча в кольцо учет. Игра «Быстро и точно». | | | |  | |
| 21 | 11 | | Игры: «Попади в обруч», «Салки». | | | |  | |
| 22 | 12 | | Игры: «Попади в обруч», «Салки». | | | |  | |
| 23 | 13 | | Игра «Перестрелка». | | | |  | |
| 24 | 14 | | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | | | |  | |
| 25 | 15 | | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | | | |  | |
| 26 | 16 | | Игра «Мини-баскетбол». | | | |  | |
| 27 | 17 | | Игра «Мини-баскетбол». | | | |  | |
|  | | | | | | | |
| **2 четверть-21 час**  **ГИМНАСТИКА 21 (18часов+3часа)** | | | | | | | |
| 28 | 1 | | Инструкция по т.б. на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | | |  | |
| 29 | 2 | | Два-три кувырка вперед. | | |  | |
| 30 | 3 | | Два-три кувырка вперед учет. | | |  | |
| 31 | 4 | | Стойка на лопатках. | | |  | |
| 32 | 5 | | Стойка на лопатках учет. | | |  | |
| 33 | 6 | | Мост из положения лежа на спине учет. | | |  | |
| 34 | 7 | | Композиция из освоенных элементов. | | |  | |
| 35 | 8 | | Упражнения в висе стоя и лежа. | | |  | |
| 36 | 9 | | Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке . | | |  | |
| 37 | 10 | | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись. | | |  | |
| 38 | 11 | | Подтягивание в висе из седа ноги врозь. Подтягивание в висе на канате. | | |  | |
| 39 | 12 | | Лазание по наклонной скамейке в различных положениях. | | |  | |
| 40 | 13 | | Композиция из изученных элементов висов и упоров. | | |  | |
| 41 | 14 | | Ходьба по гимнастической скамейке учет. | | |  | |
| 42 | 15 | | Перешагивание через мячи, повороты на 900. | | |  | |
| 43 | 16 | | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до1м). | | |  | |
| 44 | 17 | | Переход в: упор присев, упор стоя на колене, сед. | | |  | |
| 45 | 18 | | Танцевальные шаги: шаг с прискоком, шаги галопа в парах, польки. | | |  | |
| 46 | 19 | | Сочетание изученных танцевальных шагов. | | |  | |
| 47 | 20 | | Русский медленный шаг. | | |  | |
| 48 | 21 | | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. | | |  | |
| **3 четверть-30часов**  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)** | | | | | | | |
| 49 | 1 | | Инструкция по т.б. на уроках лыжной подготовки .Попеременный двухшажный ход без палок. | | |  | |
| 50 | 2 | | Попеременный двухшажный ход без палок учет. | | |  | |
| 51 | 3 | | Попеременный двухшажный ход с палками. | | |  | |
| 52 | 4 | | Попеременный двухшажный ход с палками учет. | | |  | |
| 53 | 5 | | Прохождение отрезков 100-200м с ускорением. | | |  | |
| 54 | 6 | | Игры и эстафеты на лыжах используя изученные лыжные хода. | | |  | |
| 55 | 7 | | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости. | | |  | |
| 56 | 8 | | Подъем в гору «лесенкой» учет. | | |  | |
| 57 | 9 | | Спуски в высокой и низкой стойках. | | |  | |
| 58 | 10 | | Согласованность движений рук и ног в попеременном ходе. | | |  | |
| 59 | 11 | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе. | | |  | |
| 60 | 12 | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе учет. | | |  | |
| 61 | 13 | | Подъем в гору «елочкой», «лесенкой» и торможение падением. | | |  | |
| 62 | 14 | | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. | | |  | |
| 63 | 15 | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | | |  | |
| 64 | 16 | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе учет. | | |  | |
| 65 | 17 | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе. | | |  | |
| 66 | 18 | | Оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости. | | |  | |
| 67 | 19 | | Оценка техники попеременного двухшажного хода. | | |  | |
| 68 | 20 | | Передвижение на лыжах до 500м учет. | | |  | |
| 69 | 21 | | Передвижение на лыжах используя изученные лыжные хода до 2км с равномерной скоростью. | | |  | |
| **Подвижные игры -9 ч** | | | | | | | |
| 70 | 18 | | Ловля и передача мяча на месте. | | |  | |
| 71 | 19 | | Ловля и передача мяча в движении учет. | | |  | |
| 72 | 20 | | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. | | |  | |
| 73 | 21 | | Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу». | | |  | |
| 74 | 22 | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | | |  | |
| 75 | 23 | | Ведение мяча с изменением направления движения. | | |  | |
| 76 | 24 | | Броски мяча в корзину с места учет. | | |  | |
| 77 | 25 | | Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «Снайперы». | | |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 78 | 26 | Игра «Овладей мячом», «Мяч в корзину». |  |   **4 четверть - 24 часа**  **Легкая атлетика (11часов)** | | | | | | | |
| 79 | 1 | | Инструкция по т.б. на уроках легкой атлетики. Прыжки с высоты до 60см. | | |  | |
| 80 | 2 | | Прыжки в высоту с прямого разбега. | | |  | |
| 81 | 3 | | Прыжки в высоту с прямого разбега учет. | | |  | |
| 82 | 4 | | Прыжки через короткую и длинную скакалку. | | |  | |
| 83 | 5 | | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». | | |  | |
| 84 | 6 | | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. | | |  | |
| 85 | 7 | | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди учет. | | |  | |
| 86 | 8 | | Бег на 30 учет.Игры с прыжками и осаливанием. | | |  | |
| 87 | 9 | | Прыжки через небольшие вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. | | |  | |
| 88 | 10 | | Челночный бег 3х10м учет. | | |  | |
| 89 | 11 | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км учет. | | |  | |
| 90 | 27 | | Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | | |  | |
| 91 | 28 | | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Быстро и точно». | | |  | |
| 92 | 29 | | Игра «Овладей мячом», «Мяч в корзину». | | |  | |
| 93 | 30 | | Игра «Попади в обруч», «Борьба за мяч». | | |  | |
| 94 | 31 | | Игра в «Мини-баскетбол». | | |  | |
| 95 | 32 | | Игра в «Мини-баскетбол». | | |  | |
| **Футбол-7 ч** | | | | | | | |
| 96 | 33 | **1** | | ***Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.*** | |  | |
| 97 | 34 | **2** | | ***Удар внутренней стороной стопы с одного двух шагов.*** | |  | |
| 98 | 35 | **3** | | ***Удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.*** | |  | |
| 99 | 36 | **4** | | ***Ведение по дуге, с остановками по сигналу, ведение между стойками и обводка стоек.*** | |  | |
| 100 | 37 | **5** | | ***Удары по воротам в футболе.*** | |  | |
| 101 | 38 | **6** | | ***Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.*** | |  | |
| 102 | 39 | **7** | | ***Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.*** | |  | |