**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | Тема | | Содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта | Тип урока | | Требования к уровню подготовки обучающихся |
| планируемая | фактическая |
| **I четверть Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | | | |
|  | 03.09 |  | Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | | Вводный | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | |
|  | 07.09 |  | Ходьба, разновидности ходьбы | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | |  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | |
|  | 10.09 |  | Бег, развитие скоростных качеств | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | | Фронтальный, индивидуальный зачет | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | |
|  | 14.09 |  | Прыжки, разновидности прыжков | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | |
|  | 17.09 |  | Прыжки в длину | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | Зачет, тестирование | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | |
|  | 21.09 |  | Метание малого мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | |  | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | | | | |
|  | 24.09 |  | Строевые упражнения | Правила ТБ на уроке в спортивном зале, форма одежды, обуви. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | | Изучение нового  материала | **Уметь** выполнять строевые команды | |
|  | 28.09 |  | Построение и перестроение | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | Оценка техники выполнения | **Уметь** выполнять строевые команды | |
|  | 01.10 |  | Акробатические упражнения | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | |
|  | 05.10 |  | Стойка на лопатках, мост | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | | Обучающий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | |
|  | 08.10 |  | Висы.  Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | Обучающий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | |
|  | 12.09 |  | Развитие силовых качеств | . Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | |
|  | 15.10 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | |
|  | 19.10 |  | Развитие координационных качеств | Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | |
|  | 22.10 |  | Лазание по гимнастической стенке | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименными и одноименными способами, игра «Кто вперед», развитие ловкости, силы, восстановительные упражнения. | | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | |
|  | 29.10 |  | Висы | Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом коне. Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Уметь** выполнять висы на согнутых руках | |
|  | 2.11 |  | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке с доставанием предметов с пола в положении присед. Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Уметь** удерживать равновесие, доставать предметы в положении присед. | |
|  | 05.11 |  | Опорные прыжки | ОРУ. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения присед. | | Текущий | **Уметь** выполнять упражнения в полной координации. | |
| **IIчетверть (Подвижные игры 14 часов)** | | | | | | | | |
|  | 12.11 |  | Освоение правил игры, повторить правила ТБ в с/з | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Комплексный | **Знать** правила ТБ в с/з  **Уметь** выполнять передачу эстафеты | |
|  | 16.11 |  | Освоение правил игры | ОРУ в колонне по3, медленный бег, освоение правил игры «Два сигнала». Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Знать** правила игры | |
|  | 19.11 |  | Игра на развитие внимания | ОРУ. Освоение правил игры «Запрещенное движение». Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Знать** правила игры | |
|  | 23.11 |  |  |  | |  |  | |
|  | 26.11 |  | Игры с элементами ОРУ | Освоение правил игры «Шишки, желуди, орехи», восстановительные мероприятия | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 30.11 |  | Игры на развитие силовых качеств | Освоение правил игры «Самые сильные», восстановительные мероприятия | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 03.12 |  | Подвижные игры на развитие внимания, координации движения с мячом | Освоение правил игры «Охотники и утки», «Мяч соседу», восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 07.12 |  | Подвижные игры с элементами бега | Освоение правил игры «Пустое место», восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 10.12 |  | Подвижные игры с элементами прыжков | Освоение правил игры «Рыбаки и рыбки», восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 14.12 |  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | Освоение правил игры «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 17.12 |  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 21.12 |  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ, освоение правил игры «Третий лишний», эстафеты на развитие скорости. Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 24.12 |  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ, освоение правил игры «Фигуры», эстафеты на развитие скорости. Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Знать** правила игры | |
|  | 28.12 |  | Эстафеты | ОРУ, линейные эстафеты. | | Обобщающий | **Знать** правила игры | |
| **III Четверть (Лыжная подготовка 12 часов)** | | | | | | | | |
|  | **2014г**  14.01 |  | Лыжная подготовка | Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке, форма одежды и обуви, подбор инвентаря по росту и размеру. | | Информационно-обучающий | **Знать:** правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  **Уметь** правильно подбирать инвентарь. | |
|  | 18.01 |  | Движение по учебной лыжне | Обучение одеванию и сниманию лыж на мягком креплении, построение в колонну, передвижение с лыжами до учебной лыжни. Движение ступающим шагом, соблюдая дистанцию в 3-4 метра от впереди идущего. | | Текущий | **Уметь:** одевать лыжи, выполнять движение ступающим шагом соблюдая дистанцию 3-4м, снимать лыжи. | |
|  | 21.01 |  | Движение по учебной лыжне 200м за урок. | НРК, значение лыжного спорта в трудовой деятельности человека, движение по учебной лыжне до 200м за урок, обучение линейной эстафете. | | Текущий | **Уметь:** одевать лыжи и выполнять движение, ступающим шагом соблюдая дистанцию 3-4м, снимать лыжи, выполнять построение в колонну. | |
|  | 25.01 |  | Обучение скользящему шагу | Обучение движению скользящим шагом, прохождение дистанции 300м за урок. Игра «Нарисуй ёлочку». | | Текущий | **Знать правила безопасности, Уметь** правильно оказать помощь пострадавшему | |
|  | 30.01 |  | Лыжная прогулка, игры на лыжах | Движение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом, игра «Салки». | | Текущий | **Знать** правила игры, Уметь выполнять движение ступающим и скользящим шагом. | |
|  | 1.01 |  | Ступающий и скользящий шаг | Движение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом, игра «Салки». | | Текущий | **Знать** правила игры, Уметь выполнять движение ступающим и скользящим шагом. | |
|  | 04.02 |  | Лыжный бег на отрезке 60м. | Движение в быстром темпе на отрезке 60 м, повороты вокруг пяток, спуск с пологого склона в основной стойке. | | Проверочный | **Уметь:** выполнять повороты, | |
|  | 08.02 |  | Обучение подъему в гору | Обучение подъемам в гору способом «Полуелочкой», игра «Слалом». | | Обучающий | **Уметь** выполнять Подьем, спуск. | |
|  | 13.02 |  | Закрепление навыка подъема и спуска с горы, в гору | Правила безопасности во время выполнения спусков с горы и подъемов в гору. Спуски с горы в средней стойке, подъемы способом «Лесенкой». | | Закрепление  ЗУН | **Уметь** выполнять спуски, подъемы. Знать правила безопасности при выполнении спусков и подъемов | |
|  | 15.02 |  | Движение по лыжне на оценку | Контрольное прохождение дистанции 300-500 метров без учета времени. | | Контрольный | **Знать** правила безопасности во время занятий на лыжах | |
|  | 18.02 |  | Спуски и подъемы | Проверочная работа по выполнению спусков с горы, подъему в гору способом «Елочка». | | Контрольный | **Знать** правила безопасности во время спусков | |
|  | 22.02 |  | Лыжная прогулка, игры на лыжах | Обобщающий урок по теме лыжная подготовка, игры на лыжах, эстафеты линейные. | | Обобщающий | **Знать** правила лыжных гонок.  **Уметь** выполнять движение ступающим и скользящим шагом | |
| **(Гимнастика 8 часов)** | | | | | | | | |
|  | 26.02 |  | Строевая подготовка | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | | Текущий | **Уметь** выполнять перестроение на месте и в движении. | |
|  | 28.02 |  | Лазание через снаряд | Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | | Текущий |  | |
|  | 05.03 |  | Опорный прыжок через скамейку | ОРУ, подготовка к выполнению опорного прыжка боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игра «Посадка картофеля». Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Уметь** выполнять прыжки через скамейку  **Знать** правила страховки | |
|  | 07.03 |  | Равновесие | ОРУ, подготовительные упражнения, контрольное выполнение стойки на одной ноге с различными положениями рук. Игра «Фигуры». Восстановительные мероприятия. | | Текущий | **Уметь** удерживать равновесие 1,5 минуты с положением «руки в стороны» | |
|  | 12.03 |  | Гимнастические упражнения с обручем | ОРУ, разучивание упражнений с обручем, соединение разученных упражнений в комплекс. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** составлять комплекс из 4 – 5 упражнений | |
|  | 14.03 |  | Гимнастические упражнения со скакалкой | ОРУ, разучивание упражнений со скакалкой, соединение разученных упражнений в комплекс. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** составлять комплекс из 4 – 5 упражнений | |
|  | 19.03 |  | Гимнастические упражнения с мячом | ОРУ, разучивание упражнений с мячом, соединение разученных упражнений в комплекс. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** составлять комплекс из 4 – 5 упражнений | |
|  | 21.03 |  | Развитие координационных качеств посредством игры | ОРУ, игра «Путаница», «Заводила», комбинированная эстафета. | | Обобщающий | **Знать** правила соревнований. | |
| **IV Четверть (Спорт игры 6 часов)** | | | | | | | | |
|  | 28.03 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
|  | 02.04 |  | Работа с баскетбольным мячом, обучение первичным навыкам | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
|  | 04.04 |  | Обучение ведению мяча на месте и в движении | ОРУ с мячом, удары мяча о пол одной, двумя руками на месте и с продвижением вперед. Игра «Движение по ориентирам», «Светофор» | | Текущий | **Уметь** выполнять удары мяча о пол без потери предмета | |
|  | 09.04 |  | Первичные основы игры «Пионербол» | Обучение броскам мяча через сетку в парах на расстоянии 2 – 3 метра различным способом | | Текущий | **Знать** основные правила игры | |
|  | 11.04 |  | Обучение подачи мяча через сетку одной, двумя руками, ловля мяча | ОРУ, ловля мяча, броски через сетку в зону 1, 5, 6. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам | | Текущий | **Знать** основные правила игры | |
|  | 16.04 |  | Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. | ОРУ, игра по упрощенным правилам, две партии до 15 очков, восстановительные мероприятия. | | Обобщающий | **Знать** основные правила игры | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ЧАСОВ)** | | | | | | | | |
|  | 18.04 |  | Правила ТБ в с/з, на спортивной площадке Челночный бег | ОРУ, игра «Кондалы», разучивание челночного бега на дистанции 4 х 6 м., 3 х 9м. Восстановительные мероприятия. | | Обучающий | **Уметь:** выполнять бег в полной координации | |
|  | 23.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ, игра «Охотники и утки», прыжки с места (кол-во см.), восстановительные мероприятия. | |  |  | |
|  | 25.04 |  | Кроссовый бег по пересеченной местности (500 м.) | ОРУ, игра «Салки». Бег 500 м. по временному нормативу. Игра «Гуси, гуси ГА - ГА - ГА», восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять кроссовый бег. | |
|  | 30.04 |  | Кроссовый бег по пересеченной местности (1000 м.) | ОРУ, игра «Салки». Бег 1000 м. по временному нормативу. Игра «Гуси, гуси ГА - ГА - ГА», восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять кроссовый бег. | |
|  | 02.05 |  | Обучение эстафетному бегу с передачей э/палочки | ОРУ, линейные эстафеты, передача э/палочки из рук в руки. Эстафета по кругу 5 х 100м. с передачей э/палочки. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять передачу э/палочки | |
|  | 07.05 |  | Темповые игры «Лапта» | ОРУ, разучивание правил игры «Русская лапта». Игра по упрощенным правилам. | | Комплексный | **Знать** правила игры | |
|  | 09.05 |  | Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (2х30, 2х60, 100м) на оценку по временному нормативу | Спец.беговые упражнения. Спринтерский бег. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять быстрый бег. | |
|  | 14.05 |  | Контрольное выполнение бега 2х200м., на оценку по временному нормативу | Спец.беговые упражнения. Спринтерский бег 200м. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять быстрый бег. | |
|  | 16.05 |  | Контрольное выполнение бега 300м., на оценку по временному нормативу | Спец.беговые упражнения. Спринтерский бег 300м. Восстановительные мероприятия. | | Комплексный | **Уметь** выполнять быстрый бег. | |
|  | 21.05 |  | Обобщающий урок. Игры, эстафеты. | Подвижны и спортивные игры с мячами | |  | **Знать правила соревнований.** | |