

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ ур ока п\п	№ урока п\р	Наименование темы урока	Кол-во часов	Формы контроля	Дата проведения занятия
1	1.1	Измерение ЧСС во время и после упражнений.	1	контроль	
2	2.1	Освоение КОУ для развития физич. качеств. Эстафета с мячом.	1		
3	3.1	Прыжки. Игра «Парашютисты»	1		
4	3.2	Прыжки. Эстафета	1		
5	3.3	Прыжки. Игра «Парашютисты»	1		
6	3.4	Прыжки. Эстафета	1		
7	1.2	Физическая культура Древней Руси. Эстафета.	1		
8	3.5	Прыжки в длину. Игра «Догонялки на марше»	1		
9	3.6	Прыжки в длину. Игра «Догонялки на марше»	1		
10	3.7	Прыжки в высоту. Игра Увертывайся от мяча»	1		
11	3.8	Прыжки в высоту. Игра Увертывайся от мяча»	1		
12	3.9	Итоговый урок «Прыжки»	1	контроль	
13	1.3	Спортивные игры.	1		
14	3.10	Передвижения при игре футбол.	1		
15	3.11	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	1		
16	3.12	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. Эстафета с мячом.	1		
17	3.13	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		
18	3.14	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в вертикальную мишень.	1		
19	3.15	Ведение мяча между предметами.	1		

20	3.16	Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «передай мяч головой»	1		
21	3.17	Эстафета с мячом.	1		
22	3.18	Передвижения при игре баскетбол.	1		
23	3.19	Остановка прыжком с двух шагов.	1		
24	3.20	Ловля и передача мяча от груди.	1		
25	3.21	Ловля и передача мяча от груди.	1		
26	3.22	Ловля и передача мяча от груди. Игра «Попади в кольцо»	1	контроль	
27	3.23	Бросок мяча с места.	1		
28	3.24	Бросок мяча с места. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1	контроль	
29	3.25	Приём мяча снизу двумя руками при игре волейбол.	1		
30	3.26	Приём мяча снизу двумя руками	1		
31	3.27	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе	1		
32	3.28	Передача мяча сверху двумя руками	1		
33	3.29	Нижняя прямая подача в волейболе. Игра «Круговая лапта»	1	контроль	
34	3.30	Нижняя прямая подача в волейболе.	1		
35	3.31	Лазанье по канату.	1		
36	3.32	Лазанье по канату.	1		
37	3.33	Лазанье по канату.	1		
38	3.34	Лазанье по канату.	1	контроль	
39	3.35	Передвижения на гимнастическом бревне.	1		
40	3.36	Передвижения на гимнастическом бревне.	1		
41	3.37	Передвижения на гимнастическом бревне.	1		
42	3.38	Передвижения на гимнастическом бревне.	1		
43	3.39	Передвижения на гимнастическом бревне.	1	контроль	

44	3.40	Повороты на гимнастическом бревне.	1		
45	3.41	Повороты на гимнастическом бревне.	1		
46	3.42	Повороты на гимнастическом бревне.	1		
47	3.43	Повороты на гимнастическом бревне.	1		
48	3.44	Повороты на гимнастическом бревне.	1	контроль	
49	2.2	Развитие выносливости и ТБ во время лыжных прогулок.	1		
50	3.45	Передвижение на лыжах.	1		
51	3.46	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
52	3.47	Спуски в основной стойке.	1		
53	3.48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
54	3.49	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
55	3.50	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1	контроль	
56	3.51	Подъем «лесенкой». Игра «За мной»	1		
57	3.52	Поворот «переступанием»	1		
58	3.53	Ходьба на лыжах. Эстафета.	1		
59	3.54	Чередование одновременного с попеременным двухшажным.	1	контроль	
60	3.55	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
61	3.56	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
62	3.57	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
63	3.58	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
64	3.59	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
65	3.60	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
66	3.61	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый	1		

		лыжник»			
67	3.62	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
68	3.63	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1		
69	3.64	Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1	контроль	
70	3.65	Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
71	3.66	Кувырок назад до упора на коленях.	1		
72	3.67	Кувырок назад до упора на коленях.	1		
73	3.68	Кувырок назад до упора на коленях.	1	контроль	
74	3.69	Кувырок назад до упора присев.	1		
75	3.70	Кувырок назад до упора присев.	1		
76	3.71	Кувырок назад до упора присев.	1		
77	3.72	Кувырок назад до упора присев.	1	контроль	
78	3.73	Мост из положения лёжа на спине.	1		
79	3.74	Мост из положения лёжа на спине.	1		
80	3.75	Мост из положения лёжа на спине.	1		
81	3.76	Мост из положения лёжа на спине.	1		
82	3.77	Мост из положения лёжа на спине.	1	контроль	
83	3.78	Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.	1		
84	3.79	Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.	1		
85	3.80	Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.	1		
86	3.81	Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.	1		
87	3.82	Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.	1	контроль	
88	3.83	Прыжки. Игра «Парашютисты»	1		

89	3.84	Прыжки. Эстафета	1		
90	3.85	Прыжки в высоту. Игра Увертывайся от мяча»	1		
91	3.86	Прыжки в длину. Игра «Догонялки на марше»	1		
92	3.87	Итоговый урок «Прыжки»	1	контроль	
93	1.4	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	1		
94	3.88	Акробатические упражнения.	1		
95	3.89	Акробатические упражнения.	1	контроль	
96	3.90	Легкая атлетика. Эстафета.	1		
97	3.91	Легкая атлетика. Игра «Стрелки»	1		
98	3.92	Легкая атлетика. Игра «Кто дальше бросит»	1		
99	3.93	Легкая атлетика. Игра «Метатели»	1		
100	2.3	Проведение соревнований.	1		
101	1.5	Закаливание организма (обливание, душ)	1		
102	3.94	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
		Всего по курсу	102		