

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3-А КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол - во часов		Дата проведения урока	
		Конт роль ные	Про вероч ные	По плану	По факту
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие			01.09	
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений			02.09	
3	Классификация физических упражнений			03.09	
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании			04.09	
5	Подводящие упражнения и их назначение			07.09	
6	Правила дыхания в воде при плавании			08.09	
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании			09.09	
8	Виды спортивных стилей плавания			10.09	
9	Техника спортивных стилей плавания			11.09	
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки			12.09	
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры			15.09	
12	Техника выполнения танцевальных движений			16.09	
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях			17.09	
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания			18.09	
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений			19.09	
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет			22.09	
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры			23.09	

18	Строевые команды: построения, перестроения			24.09	
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки			25.09	
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки			26.09	
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки			29.09	
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений			30.09	
23	Практика применения методики контроля осанки			01.10	
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки			02.10	
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки			03.10	
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры			06.10	
27	Техника выполнения акробатических упражнений			07.10	
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами			08.10	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы			09.10	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног			10.10	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			13.10	
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины			14.10	
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук			15.10	
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса			16.10	
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава			17.10	
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава			20.10	

37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава			21.10	
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног			22.10	
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника			23.10	
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава			24.10	
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей			05.11	
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей			06.11	
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей			07.11	
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей			10.11	
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей			11.11	
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей			12.11	
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде			13.11	
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика			14.11	
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены			17.11	
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности			18.11	
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений			19.11	

52	Построения и перестроения в шеренги			20.11	
53	Построения и перестроения, повороты в строю			21.11	
54	Построения и перестроения в шеренги по два			24.11	
55	Перемещения с помощью танцевальных движений			25.11	
56	Акробатические упражнения для перемещений			26.11	
57	Игры с выталкиванием			27.11	
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой			28.11	
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор			01.12	
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону			02.12	
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой			03.12	
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками			04.12	
63	Игры на устойчивость			05.12	
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»			08.12	
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»			09.12	
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход			10.12	
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов			11.12	
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов			12.12	
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки			15.12	
70	Техника выполнения прыжков через скакалку			16.12	
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести			17.12	
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости			18.12	
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости			19.12	

74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости			22.12	
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов			23.12	
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов			24.12	
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости			25.12	
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО			26.12	
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений			29.12	
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов			30.12	
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц			12.01	
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей			13.01	
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта			14.01	
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления			15.01	
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения			16.01	
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости			19.01	
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей			20.01	
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде			21.01	
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания			22.01	
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние			23.01	
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)			26.01	
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость			27.01	
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей			28.01	

94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений			29.01	
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности			30.01	
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода			02.02	
97	Контрольно-тестовые упражнения			03.02	
98	Демонстрация группового показательного выступления			04.02	
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног			05.02	
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость			06.02	
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности			09.02	
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях			10.02	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 102	-	-		