

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля (практические, контрольные, лабораторные работы)
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	2.09	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	практический
<i>Легкая атлетика</i>			
2	4.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	контрольный
3	7.09	Техника челночного бега	совершенствование ЗУН
4	9.09	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	контрольный
5	11.09	Способы метания мяча на дальность	совершенствование ЗУН
6	14.09	Тестирование метания мяча на дальность	контрольный
7	16.09	Прыжок в длину с разбега	совершенствование ЗУН
8	18.09	Прыжки в длину с разбега на результат	контрольный
9	21.09	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	контрольный
10	23.09	Тестирование метания малого мяча на точность	контрольный
11	25.09	Тестирование прыжка в длину с места	контрольный
12	28.09	Прыжок в высоту с разбега	контрольный
13	30.09	Прыжок в высоту с разбега на результат	контрольный
14	2.10	Прыжок в высоту с разбега на результат	контрольный
15	5.10	Полоса препятствий	совершенствование ЗУН
16	7.10	Усложненная полоса препятствий	контрольный
<i>Подвижные игры</i>			
17	9.10	Спортивная игра «Футбол»	совершенствование ЗУН

18	12.10	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	контрольный
19	14.10	Подвижная игра «Перестрелка»	совершенствование ЗУН
20	16.10	Футбольные упражнения	совершенствование ЗУН
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
21		Тестирование наклона вперед из положения стоя	контрольный
22		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	контрольный
23		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	контрольный
24		Тестирование виса на время	контрольный
<i>Знания о физической культуре</i>			
25		Организационно-методические требования на уроках физической культуры	комплексный
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
26		Кувырок вперед	совершенствование ЗУН
27		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	совершенствование ЗУН
28		Варианты выполнения кувырка вперед	контрольный
29		Кувырок назад	совершенствование ЗУН
30		Кувырки	совершенствование ЗУН
31		Круговая тренировка	контрольный
32		Стойка на голове	совершенствование ЗУН
33		Стойка на руках	совершенствование ЗУН
34		Круговая тренировка	совершенствование ЗУН
35		Вис завесам одной и двумя ногами на перекладине	совершенствование ЗУН
36		Лазанье и пере лазание по гимнастической стенке	совершенствование ЗУН
37		Прыжки в скакалку	совершенствование ЗУН
38		Прыжки в скакалку в тройках	совершенствование ЗУН
39		Лазанье по гимнастической стенке	совершенствование ЗУН
40		Круговая тренировка	контрольный

41		Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствование ЗУН
42		Упражнения на перекладине	совершенствование ЗУН
43		Круговая тренировка	контрольный
44		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	совершенствование ЗУН
45		Варианты вращения обруча	совершенствование ЗУН
46		Круговая тренировка	совершенствование ЗУН
47		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа	контрольный
48		Круговая тренировка	контрольный
<i>Знания о физической культуре</i>			
49		Закаливание	изучение нового материала
<i>Лыжная подготовка</i>			
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	совершенствование ЗУН
51		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	совершенствование ЗУН
52		Повороты на лыжах переступанием и прыжком	контрольный
53		Попеременный двухшажный ход на лыжах	совершенствование ЗУН
54		Одновременный двухшажный ход на лыжах	совершенствование ЗУН
55		Подъем «полу елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	контрольный
56		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	совершенствование ЗУН
57		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	совершенствование ЗУН
58		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствование ЗУН
59		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	совершенствование ЗУН
60		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	контрольный
61		Контрольный урок по лыжной подготовке	контрольный
<i>Спортивные и подвижные игры</i>			
62		Футбольные упражнения в парах	совершенствование ЗУН
63		Различные варианты футбольных упражнений в парах	совершенствование ЗУН
64		Подвижная игра «Осада города»	совершенствование ЗУН
65		Броски и ловля мяча в парах	совершенствование ЗУН
66		Прыжки на мячах	контрольный
67		Броски мяча через волейбольную сетку	совершенствование ЗУН

68		Подвижная игра «Пионербол»	совершенствование ЗУН
69		Волейбол как вид спорта	изучение нового материала
70		Подготовка к волейболу	совершенствование ЗУН
71		Волейбол	совершенствование ЗУН
72		Волейбол	совершенствование ЗУН
73		Контрольный урок по волейболу	контрольный
74		Эстафеты с мячом	совершенствование ЗУН
75		Эстафеты с мячом	контрольный
76		Подвижная игра «Пионербол»	совершенствование ЗУН
77		Эстафеты с мячом	комплексный
78		Подвижные игры	комплексный
<i>Знания о физической культуре</i>			
79		Организационно-методические требования на уроках физической культуры	комплексный
<i>Легкая атлетика</i>			
80		Полоса препятствий	контрольный
81		Усложненная полоса препятствий	контрольный
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
82		Тестирование виса на время	контрольный
83		Тестирование наклона вперед из положения стоя	контрольный
84		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	контрольный
85		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	контрольный
<i>Легкая атлетика</i>			
86		Тестирование прыжка в длину с места	контрольный
87		Тестирование метания малого мяча на точность	контрольный
88		Беговые упражнения	совершенствование ЗУН
89		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	контрольный
90		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	контрольный
91		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	совершенствование ЗУН
92		Броски набивного мяча правой и левой рукой	совершенствование ЗУН
93		Тестирование метания мяча на дальность	контрольный

94		Бег на 400 м	контрольный
95		Бег на 1000 м	контрольный
<i>Спортивные и подвижные игры</i>			
96		Знакомство с баскетболом	Изучение нового материала
97		Спортивная игра «Баскетбол»	Изучение нового материала
98		Баскетбол	Изучение нового материала
99		Спортивная игра «Футбол»	Комплексный
100		Подвижная игра «Флаг на башне»	Комплексный
101		Спортивные игры	Комплексный
102		Подвижные и спортивные игры	Комплексный