

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
3 КЛАСС**

№ п/п	дата			Тема урока
	3 А	3 Б	3 В	
1.	01.09.	01.09	01.09	Техника безопасности на уроках физической культуры. Утренняя зарядка. Подвижная игра «Салки-догонялки»
2.	02.09	03.09	03.09	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка»
3.	07.09	06.09	07.09	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»
4.	08.09	08.09	08.09	Челночный бег 3 × 10 м. Игра «Ловишка с лентой»
5.	09.09	10.09	10.09	«Пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
6.	14.09	13.09	14.09	Физическая культура у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
7.	15.09	15.09	15.09	Метание на дальность с трех шагов разбега. Игра «Метатели»
8.	16.09	17.09	17.09	Метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»
9.	21.09	20.09	21.09	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Бросок и ловля набивного мяча в парах
10.	22.09	22.09	22.09	Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»
11.	23.09	24.09	24.09	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Беговые упражнения в эстафете
12.	28.09	27.09	28.09	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Третий лишний»

№ п/п	дата			Тема урока
	З А	З Б	З В	
13.	29.09	29.09	29.09	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»
14.	30.09	01.10	01.10	Разбег в прыжках в длину.
15.	05.10	04.10	05.10	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
16.	06.10	06.10	06.10	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
17.	07.10	08.10	08.10	«Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Беге в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.
18.	12.10	11.10	12.10	Беге в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.
19.	13.10	13.10	13.10	Беге в медленном темпе в течение 7 минут. Чередование бега с ходьбой.
20.	14.10	15.10	15.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин
21.	19.10	18.10	19.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 8 мин
22.	20.10	20.10	20.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 8 мин
23.	21.10	22.10	22.10	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения. Игра «Догонялки на марше»
24.	26.10	25.10	26.10	Перестроения в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Игра «Волна»
25.	27.10	27.10	27.10	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Догонялки на марше»
26.	28.10	29.10	29.10	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увертывайся от мяча»
27.	09.11	08.11	09.11	Кувырок вперед. Упражнения круговой тренировки
28.	10.11	10.11	10.11	«Стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»

№ п/п	дата			Тема урока
	З А	З Б	З В	
29.	11.11	12.11	12.11	«Мост». Сочетания упражнений акробатики Построения и перестроения
30.	16.11	15.11	16.11	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения круговой тренировки
31.	17.11	17.11	17.11	Ходьба противходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»
32.	18.11	19.11	19.11	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»
33.	23.11	22.11	23.11	Упражнения в равновесиях и упорах. Игра «Прокати быстрее мяч»
34.	24.11	24.11	24.11	Угол вис гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»
35.	25.11	26.11	26.11	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Кувырок вперед
36.	30.11	29.11	30.11	Кувырок вперед. Эстафета «Веровочка под ногами».
37.	01.12	01.12	01.12	Строевые упражнений. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
38.	02.12	03.12	03.12	Упражнения акробатики.
39.	07.12	06.12	07.12	Правила выполнения упражнений с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра «Вышибалы»
40.	08.12	08.12	08.12	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Броски ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу»
41.	09.12	10.12	10.12	Броски мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»
42.	14.12	13.12	14.12	Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»
43.	15.12	15.12	15.12	Броски и ловли мяча. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»
44.	16.12	17.12	17.12	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»

№ п/п	дата			Тема урока
	З А	З Б	З В	
45.	21.12	20.12	21.12	Бросок мяча в кольцо способом«сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
46.	22.12	22.12	22.12	Упражнения с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»
47.	23.12	24.12	24.12	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антivyшибалы»
48.	28.12	27.12	28.12	Бросок набивного мяча на дальность разными способами.Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
49.	29.12	29.12	29.12	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
50.	11.01	10.01	11.01	Ведение мяча и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину
51.	12.01	12.01	12.01	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча
52.	13.01	14.01	14.01	Ведение мяча с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча партнеру. Игра «Попади в кольцо»
53.	18.01	17.01	18.01	Ведения мяча с изменением направления. Игра «Гонка баскетбольных мячей»
54.	19.01	19.01	19.01	Правила спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру.
55.	20.01	21.01	21.01	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
56.	25.01	24.01	25.01	Броскимяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
57.	26.01	26.01	26.01	Броскок мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»
58.	27.01	28.01	28.01	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионербол
59.	01.02	31.01	01.02	Подача мяча через сетку броском одной рукойиз зоны подачи. Игра в пионербол
60.	02.02	02.02	02.02	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол
61.	03.02	04.02	04.02	броски и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол

№ п/п	дата			Тема урока
	З А	З Б	З В	
62.	08.02	07.02	08.02	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге
63.	09.02	09.02	09.02	Ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей»
64.	10.02	11.02	11.02	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом»
65.	15.02	14.02	15.02	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»
66.	16.02	16.02	16.02	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой»
67.	17.02	18.02	18.02	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.
68.	22.02	21.02	22.02	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий стрелок»
69.	24.02	25.02	25.02	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»
70.	01.03	28.02	01.03	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»
71.	02.03	02.03	02.03	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты
72.	03.03	04.03	04.03	Ходьба по гимнастической скамейке: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком, упражнения акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»
73.	05.03 09.03	09.03	09.03	Упражнения на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
74.	10.03	11.03	11.03	Комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Пустое место»

№ п/п	дата			Тема урока
	З А	З Б	З В	
75.	15.03	14.03	15.03	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»
76.	16.03	16.03	16.03	Упражнения на гимнастическом козле.
77.	17.03	18.03	18.03	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»
78.	22.03	21.03	22.03	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Упражнения акробатики. Подвижная игра «Волки зайцы»
79.	05.04	04.04	05.04	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Упражнения с гантелями. Игра «Заморозки»
80.	06.04	06.04	06.04	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»
81.	07.04	08.04	08.04	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Увертывайся от мяча»
82.	12.04	11.04	12.04	Гимнастика для глаз. Эстафеты с элементами акробатически. Игра «Перетяжки»
83.	13.04	13.04	13.04	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Ходьба, бег. Подвижная игра «Салки-догонялки»
84.	14.04	15.04	15.04	Беге в медленном темпе в течение 5 минут Чередование бега с ходьбой.
85.	19.04	18.04	19.04	Беге в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.
86.	20.04	20.04	20.04	Беге в медленном темпе в течение 6 минут. Чередование бега с ходьбой.
87.	21.04	22.04	22.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 6 мин
88.	26.04	25.04	26.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин

№ п/п	дата			Тема урока
	3 А	3 Б	3 В	
89.	27.04	27.04	27.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин
90.	28.04	29.04	29.04	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением.
91.	04.05	04.05	04.05	Челночный бег 3 × 10 м. Прыжки через низкие барьеры
92.	05.05	06.05	06.05	Беге на 30 м с высокого и низкого старта. Упражнения полосы препятствий
93.	10.05	11.05	10.05	Бег на 30 м.
94.	11.05	13.05	11.05	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.
95.	12.05	16.05	13.05	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»
96.	17.05	18.05	17.05	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»
97.	18.05	20.05	18.05	Медленный бег до 1000 м Игра в пионербол
98.	19.05	23.05	20.05	Бег на 1000 м. Игра в пионербол
99.	24.05	25.05	24.05	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»Игра в пионербол
100.	25.05	27.05	25.05	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»
101.	26.05	30.05	27.05	Броски набивного мяча из-за головы. Эстафеты (бег, прыжки, метания)
102.	31.05		31.05	Подведение итогов учебного года

Согласно графика рабочего времени в 3А и 3В классе 102 часа, в 3Б 101 час.