**Календарно-тематическое планирование 3 класс 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол  часов | Характеристика деятельности учащихся или  виды учебной деятельности | Дата | |
| План | Факт. |
| 1 | Ходьба и бег | | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | 03.09.19 |  |
| 2 | Ходьба и бег | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | 4.09.19 |  |
| 3 | Ходьба и бег | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | 6.09.19 |  |
| 4 | Ходьба и бег | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | 10.09.19 |  |
| 5 | Ходьба и бег | | 1 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | 11.09.19 |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.09.19 |  |
| 7 | Прыжки | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 17.09.19 |  |
| 8 | Прыжки | | 1 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.09.19 |  |
| 9 | Метание | | 1 | 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. | 20.09.19 |  |
| 10 | Метание | | 1 | 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. | 24.09.19 |  |
| 11 | Метание | | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.09.19 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 27.09.19 |  |
| 13 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1.10.19 |  |
| 14 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2.10.19 |  |
| 15 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 4.10.19 |  |
| 16 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 15.10.19 |  |
| 17 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 16.10.19 |  |
| 18 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 18.10.19 |  |
| 19 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 22.10.19 |  |
| 20 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 23.10.19 |  |
| 21 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 25.10.19 |  |
| 22 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 29.10.19 |  |
| 23 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 30.10.19 |  |
| 24 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1.11.19 |  |
| 25 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 5.11.19 |  |
| 26 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 6.11.19 |  |
| 27 | | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 8.11.19 |  |
| 28 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | 12.11.19 |  |
| 29 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 13.11.19 |  |
| 30 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 15.11.19 |  |
| 31 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | 26.11.19 |  |
| 32 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 27.11.19 |  |
| 33 | | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | 29.11.19 |  |
| 34 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 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 | 3.12.19 |  |
| 35 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 4.12.19 |  |
| 36 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. | 6.12.19 |  |
| 37 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. | 10.12.19 |  |
| 38 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 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. ОРУ с предметами. | 11.12.19 |  |
| 39 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 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. Развитие силовых способностей | 13.12.19 |  |
| 40 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 17.12.19 |  |
| 41 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в  упоре стоя на коленях. | 18.12.19 |  |
| 42 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | 20.12.19 |  |
| 43 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 24.12.19 |  |
| 44 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | 25.12.19 |  |
| 45 | | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 27.12.19 |  |
| 46 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 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 | 10.01.20 |  |
| 47 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 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 | 14.01.20 |  |
| 48 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 15.01.20 |  |
| 49 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 17.01.20 |  |
| 50 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 21.01.20 |  |
| 51 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 22.01.20 |  |
| 52 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | 24.01.20 |  |
| 53 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 28.01.20 |  |
| 54 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 29.01.20 |  |
| 55 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 31.01.20 |  |
| 56 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 4.02.20 |  |
| 57 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 5.02.20 |  |
| 58 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 7.02.20 |  |
| 59 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 11.02.20 |  |
| 60 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | 12.02.20 |  |
| 61 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 14.02.20 |  |
| 62 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжа | 25.02.20 |  |
| 63 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 26.02.20 |  |
| 64 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 28.02.20 |  |
| 65 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 3.03.20 |  |
| 66 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 4.03.20 |  |
| 67 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 6,03.20 |  |
| 68 | | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 10.03.20 |  |
| 69 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 11.03.20 |  |
| 70 | | Освоение танцевальных упр. и развитие координации | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. | 13.03.20 |  |
| 71 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 17.03.20 |  |
| 72 | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 18.03.20 |  |
| 73 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 20.03.20 |  |
| 74 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 31.03.20 |  |
| 75 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1.04.20 |  |
| 76 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | 3.04.20 |  |
| 77 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 7.04.20 |  |
| 78 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 8.04.20 |  |
| 79 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 10.04.20 |  |
| 80 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 14.04.20 |  |
| 81 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 15.04.20 |  |
| 82 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 17.04.20 |  |
| 83 | | Подвижные игры | 1 | Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место»., «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Али-баба», «Капитаны», «Защита укрепления» | 21.04.20 |  |
| 84 | | Подвижные игры | 1 | Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Али-баба», «Капитаны», «Защита укрепления» | 22.04.20 |  |
| 85 | | Подвижные игры | 1 | Игра «4 стойки». «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Али-баба», «Капитаны», «Защита укрепления» | 24.04.20 |  |
| 86 | | Подвижные игры | 1 | Бег с изменением скорости и направления  Игра «4 стойки». «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Али-баба», «Капитаны», «Защита укрепления» | 28.04.20 |  |
| 87 | | Подвижные игры | 1 | Бег с изменением скорости и направления  Игра «4 стойки». «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Али-баба», «Капитаны», «Защита укрепления» | 29.04.20 |  |
| 88 | | Ходьба и бег | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 1.05.20 |  |
| 89-90 | | Ходьба и бег | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | 5,05.20 |  |
| 91 | | Ходьба и бег | 1 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 6.05.20 |  |
| 92 | | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 8.05.20 |  |
| 93 | | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 12.05.20 |  |
| 94 | | Прыжки | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 13.05.20 |  |
| 95 | | Метание | 1 | 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 | 15.05.20 |  |
| 96 | | Метание | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 19.05.20 |  |
| 97 | | Метание | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | 20.05.20 |  |
| 98 | | Бег по пересеченной местности | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 22.05.20 |  |
| 99 | | Бег по пересеченной местности | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 26.05.20 |  |
| 100 | | Бег по пересеченной местности | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 27.05.20 |  |
| 101102 | | ТБ при купании. Оказание первой помощи в летний период | 1 | Просмотр фильма по ТБ на воде. практические рекомендации. | 29.05.20 |  |