**Календарно-тематическое планирование**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 3**

**3 часа в неделю (102 часов в год)**

**3 класс (102 часа)**

| **№ п/п** | **Тема раздела / тема урока** | **Количество часов** | **Содержание НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Основы знаний (2 часа)**
 |
| 1. | Физическая культура. Из истории физической культуры | 1  | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта |  |
| 2. | Физические упражнения | 1 | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение. |
| 1. **Способы физкультурной деятельности (4 часа)**
 |
| 3. | Самостоятельные занятия | 2 |  | [Практическая работа](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.2/3%20%D0%BA%D0%BB.docx)  |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  | [Проектная задача](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.3/3%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81.docx) |
| 5. | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах). |  |
| 1. **Физическое совершенствование (96 часов)**
 |
| * 1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 часа)**
 |
| 6. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба | 3  |  |  |
| * 1. **Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)**
 |
| * + 1. **Лёгкая атлетика (20 часов)**
 |
| 7. | Спринтерский бег | 5 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.4) |
| 8. | Метание мяча | 5 |  |  |
| 9. | Прыжки | 5 |  |  |
| 10. | Длительный бег | 5 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.4) |
| * + 1. **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**
 |
| 11. | Строевые упражнения | 4 |  |  |
| 12. | Акробатические упражнения | 6 |  |  |
| 13. | Лазание, перелезание, опорный прыжок. | 3 |  |  |
| 14. | Упражнения на равновесие | 2 |  |  |
| 15. | Танцевальные упражнения.  | 3 |  |  |
| 16. | Висы и упоры | 3  |  |  |
| * + 1. **Лыжная подготовка (21 час)**
 |
| 17. | Строевые упражнения, повороты на месте  | 3  |  |  |
| 18. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 9 | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине:особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.4) |
| 19. | Спуски со склона и подъём на склон | 4 | Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма. |  |
| 20. | Подвижные игры на лыжах | 5 |  |  |
| * + 1. **Подвижные и спортивные игры (22 часа)**
 |
| 21. | Национальные подвижные игры | 3 | Национальная подвижная игра лапта. |  |
| 22. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 5 |  |  |
| 23. | Подвижные игры с элементами футбола. | 5 |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 24. | Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. | 2 |  |  |
| 25. | Передачи мяча  | 3 |  |  |
| 26. | Ведение мяча | 4 |  | [Стандартизированная контрольная работа](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.1/3%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%20.docx) |
| * + 1. **Прикладно-ориентированная деятельность (9 часов)**
 |
| 27. | Тестирование  | 2 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB/1.3/%D0%A01.3/%D0%A01.3.4/%D0%A01.3.4.10/%D0%A01.3.4.10.4) |
| 28. | Круговая тренировка | 3 |  |  |
| 29. | Полоса препятствий | 4 |  |  |