

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Знания о физической культуре. (2ч) Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	
2	История появления современного спорта.	
3	Способы самостоятельной деятельности. (4ч) Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	
6	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура (13ч) Лёгкая атлетика. (5ч) Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	https://clck.ru/35uC6J
8	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	Задание 3.
9	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	
10	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	
11	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	
12	Подвижные игры (8ч) Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	
13	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	
14	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	
15	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	https://clck.ru/35uC6J
15	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Задание 1.
16	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	
17	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	
18	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	
19	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
20	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	

21	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
22	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
23	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
24	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
25	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
26	Оздоровительная физическая культура (2ч) Закаливание организма при помощи обливания под душем.	
27	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	
28	Спортивно-оздоровительная физическая культура. (16ч) Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	
29	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	
30	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	
31	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	
32	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	
33	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	
34	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	
35	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	
36	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	https://clck.ru/35uC6J
37	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	Задание 2.
38	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	
39	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	
40	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	
41	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	

42	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	
43	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	
44	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
45	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
46	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
47	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
48	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://clck.ru/35uC6J Задание 4.
49	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
50	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
51	Спортивно-оздоровительная физическая культура. (12ч) Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
52	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
53	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
54	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
55	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
56	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
57	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
58	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	
59	Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	
60	Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	
61	Лыжная подготовка. Торможение плугом.	
62	Лыжная подготовка. Торможение плугом.	
63	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
64	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
65	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://clck.ru/35uC6J

66	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Задание 5.
67	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
68	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
69	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
70	Спортивно-оздоровительная физическая культура. (12ч) Плавательная подготовка (12ч) Правила поведения в бассейне.	
71	Плавательная подготовка. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	
72	Плавательная подготовка. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	
73	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	
74	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	
75	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	
76	Упражнения в плавании кролем на груди.	
77	Упражнения в плавании кролем на груди.	
78	Упражнения в плавании кролем на груди.	
79	Упражнения в плавании кролем на груди.	
80	Упражнения в плавании кролем на груди.	
81	Упражнения в плавании кролем на груди.	
82	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
84	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
85	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
86	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://clck.ru/35uC6J
87	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Задание 6.
88	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
89	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
90	Спортивно-оздоровительная физическая культура (13ч) Подвижные игры (8ч) Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	
91	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	
92	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	
93	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	
94	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	
95	Волейбол: прямая нижняя подача, приём	

	и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	
96	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	
97	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	
98	Лёгкая атлетика. (5ч) Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	
99	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	
100	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	
101	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	
102	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	