**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 3 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы «Физическая подготовка» – 18 часов** | | | |
| **1** | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. | **Объяснение.** Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.  **Тестирование.** |
| **2-3** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие моторики. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.  *Подводящие упражнения:* Ходьба в заданном направлении с движение руками.  *Основные движения:* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе  Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **4-5** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие моторики. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами.. *Подводящие упражнения:* Ходьба и бег в колонне по одному за учителем в различном темпе.  *Основные движения:* Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подьем вверх.  Корригирующие упражнения: одновременные движения руками в И.П. стоя, сидя, лежа: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **6-7** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные.  *Подводящие упражнения:* Ходьба и бег ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе  *Основные движения:* Бег с высоким подниманием бедра, захлеставанием голени, приставным шагом*.* **Углубленное разучивание.Повторение.** (Содержание предыдущего урока) |
| **8-9** | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, лазаниие. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения: Лазание по гимнастической скамейке*.  *Основные движения: Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствия*.  Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **10-11** | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения: Лазание по гимнастической скамейке*.  *Основные движения: Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствия*.  Корригирующие упражнения: сгибание пальцев на одной руке с одновременным разгибанием на другой  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **12-13** | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление мышц ног. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения:* Прыжки на одной ноге на месте  *Основные движения:* Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.  Корригирующие упражнения: поочередные (одновременные) движения ногами. Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **14-15** | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление мышц ног. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения:* Прыжки на одной ноге на месте  *Основные движения:* Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.  Корригирующие упражнения: поочередные (одновременные) движения ногами. Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **16-17** | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Укрепление мышц плечевого пояса. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге, по кругу. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения:* броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх, о пол, о стену.  *Основные движения:* ловля среднего (маленького) мяча двумя руками  . Корригирующие упражнения: Круговые движения руками, движение плечами вперед (назад, вверх, вниз).  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **18** | Сюжетный урок | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. | **Закрепление.** Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений. |
| **Раздел программы «Коррекционные подвижные игры» – 14 часов** | | | |
| **19-20** | Подвижные игры с бегом | Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков.  Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра-эстафета «Собери пирамидку»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **21-22** | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Болото». Коррекционная игра «Паук»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **23-24** | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Стоп, хоп, раз». Коррекционная игра «Рука все помнит»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **25-26** | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки». Коррекционная игра «На ощупь»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **27-28** | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Полоса препятствий». Коррекционная игра «Море, берег»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **29-30** | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **31-32** | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Строим дом» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **Раздел программы «Лыжная подготовка» – 10 часов** | | | |
| **33-34** | Лыжная подготовка | Меры безопасности при занятиях лыжами. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Общеразвивающие и специальные упражнения. | **Объяснение.**  Правила поведения на занятиях лыжами. Ознакомление с лыжным инвентарем. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. **Ознакомление. Начальное разучивание**  Ознакомление с лыжным инвентарем. Узнавание (различение) лыжного инвентаря, предметов одежды. Стояние на лыжах.  Коррекционная игра «Что пропало?».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **35-36** | Лыжная подготовка | Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Крепление ботинок к лыжам. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Лыжная прогулка. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Запомни порядок» (крепления ботинок).  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **37-38** | Лыжная подготовка | Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба ступающим шагом: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в строну приставным шагом. Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «К Деду Морозу в гости».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **39-40** | Лыжная подготовка | Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько скольжений). Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Снайпер».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **41-42** | Лыжная подготовка | Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько скольжений). Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Повторяй за мной».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **Раздел программы «Плавание»-12 часов** | | | |
| **43** | Сообщение теоретических сведений. | Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. | **Объяснение.**  Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Сесть на бортик бассейна. Опустите ноги в воду. Спуск вводу. Элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях. Передвижения по дну бассейна: ходьба, взявшись за руку учителя.  **Ознакомление. Начальное разучивание**  Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой, бег с подвижной опорой. Делать вдох и задерживать дыхание. Открыть глаза в воде. Присесть под воду и коснуться рукой дна. Коррекционная игра «Кто дольше задержит дыхание». Выход из воды. |
| **44** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль. Держась за неподвижную опору, погрузиться в воду до уровня плеч. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – переставлять поочередно руки вперед. То же самое, на спине. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох и опустить голову в воду. Тоже самое, на спине. Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика). Коррекционная игра «У кого вода закипит сильнее?».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **45** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть правую руку вперед. Тоже самое, левой рукой. Коррекционные игры «Хоровод».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **46** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед. Тоже самое, на спине. Сделать вдох, присесть под воду и выполнить продолжительный выдох, держась руками за бортик. Коррекционные игры «Пишем восьмерки».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **47** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад и выполнять ими гребковые движения кролем. Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «У кого больше пузырей».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **48** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки в стороны, принять положение «Звездочка». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Прыжки в круг».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **49** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед, принять положение «стрела». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Винт».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **50** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг (под доску).  Выполнить вдох и выдох в воду. Коррекционные игры «Сядь на дно».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **51** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на животе.  Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **52** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на спине.  Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **53** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на животе.  Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **54** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на спине.  Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **Раздел программы велосипедная подготовка – 14 часов** | | | |
| **55-56** | Вводный урок | Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами.  Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения)  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **57-58** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами.  Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения)  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **59-60** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения)  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **61-62** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль  Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам», Движения плечами вперед, назад, вверх, вниз.  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **63-64** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.  Коррекционные упражнения: Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения. .  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **65-66** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног.  Коррекционные упражнения: Движения головой: поднимание головы «лежа на животе».  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **67-68** | Контрольный урок | Итоговый контроль | Тестирование. |