

Согласовано
Зам. директора МОУ
«ООШ п. Вздетный»
Энгельсского муниципального
района
Шведова (Е.В.Шведова)
01.09.2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«ООШ п. Вздетный» Энгельсского
муниципального района
(Е.С. Саханкая)
Саханкая
Приказ № 140 от «01.09.2023 г»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по «Физической культуре»

Класс 3

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», рассмотренным педагогическим советом МОУ «ООШ п. Вздетный», протокол № 10 от 31.08.2023 г.

В соответствии с ФГОС начального общего образования

Учебник: 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений Авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – Издательский центр «Вентана - Граф», 2013 г.

Программа входит в систему «Начальная школа XX»

2023 – 2024 учебный год

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

І ТРИМЕСТР

1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1	04.09	
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		1	06.09	
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	11.09	
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	13.09	
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	18.09	
6	Виды физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	20.09	
7	Закаливание организма под душем.	1		1	25.09	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	27.09	
9	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики				02.10	
10	Строевые команды и упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		1	04.10	
11	Передвижения, лазанье по	1		1	09.10	

	гимнастической стенке. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках					
12	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке. Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1		1	11.10	
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	1		1	16.10	
14	Прыжки через скакалку. Обучение техники прыжка в длину с места	1		1	18.10	
15	Ритмическая гимнастика. Обучение техники метания мяча на дальность.	1		1	23.10	
16	Ритмическая гимнастика. Закрепление техники метания мяча на дальность	1		1	25.10	
17	Мост со страховкой. ОРУ со скакалкой.	1		1	08.11	
18	«Мост со страховкой». Кувырок вперед и назад.	1		1	13.11	
19	ОРУ со скакалкой. «Мост» оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1		1	15.11	
20	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	1		1	20.11	
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	22.11	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	27.11	
23	Правила техники	1		1	29.11	

	безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
--	---	--	--	--	--	--

III ТРИМЕСТР

24	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	04.12	
25	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1	06.12	
26	Спуски на лыжах.	1		1	11.12	
27	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	13.12	
28	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции .	1		1	18.12	
29	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1	20.12	
30	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1	25.12	
31	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1		1	27.12	
32	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1	08.01	
33	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет.	1		1	10.01	

	Прыжок в длину с места.					
34	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1	15.01	
35	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1	17.01	
36	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1		1	22.01	
37	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		1	24.01	
38	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1	29.01	
39	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1	31.01	
40	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1	05.02	
41	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1		1	07.02	
42	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			12.02	
43	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.				14.02	

44	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча				19.02	
45	Игры с приемами баскетбола	1		1	21.02	
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26.02	
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	28.02	

III ТРИМЕСТР

48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	04.03	
49	Прием «волна» в баскетболе	1		1	06.03	
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	11.03	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	13.03	
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	18.03	
53	Футбольный бильярд	1		1	20.03	
54	Футбольный бильярд	1		1	01.04	
55	Бросок ногой	1		1	03.04	
56	Бросок ногой	1		1	08.04	
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	10.04	
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	15.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	17.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	22.04	

	Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	24.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	06.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	08.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	13.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	15.05	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1	20.05	
68	Освоение правил и техники выполнения	1		1	22.05	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		