

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ п. Взлетный»
Шведова Е.В. Шведова



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 «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС начального общего образования и ФОП ООУ

Учебник : (В.И Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	по факту
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 триместр						
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1		1	05.09	
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1		1	06.09	
3	Подводящие упражнения и их назначение	1		1	12.09	
4	Правила дыхания в воде при плавании	1		1	13.09	
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1		1	19.09	
6	Виды спортивных стилей плавания	1		1	20.09	
7	Техника спортивных стилей плавания	1		1	26.09	
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей	1		1	27.09	

	разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
9	Техника выполнения танцевальных движений	1		1	03.10	
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		1	04.10	
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		1	10.10	
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		1	11.10	
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1		1	17.10	
14	Строевые команды: построения, перестроения	1		1	18.10	
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических	1		1	24.10	

	упражнений с постепенным увеличением нагрузки					
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1		1	25.10	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		1	07.11	
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		1	08.11	
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		1	14.11	
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1		1	15.11	
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		1	21.11	
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1		1	22.11	
23	Составление комплекса и	1		1	28.11	

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника					
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1		1	29.11	
2 триместр						
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1		1	05.12	
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1		1	06.12	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1		1	12.12	

	гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава					
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1		1	13.12	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1		1	19.12	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в	1		1	20.12	

	подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей					
31	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1		1	26.12	
32	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1		1	27.12	
33	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1		1	09.01	
34	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1		1	10.01	
35	Акробатические упражнения для перемещений	1		1	16.01	
36	Игры с выталкиванием	1		1	17.01	
37	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1		1	23.01	
38	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		1	24.01	
39	Игры за овладение у	1		1	30.01	

	соперника предметом одной рукой, двумя руками					
40	Игры на устойчивость	1		1	31.01	
41	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		1	06.02	
42	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		1	07.02	
43	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		1	13.02	
44	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		1	14.02	
45	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		1	20.02	
46	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		1	21.02	
47	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		1	27.02	
48	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1		1	28.02	
3 триместр						
49	Составление	1		1	06.03	

	комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов					
50	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		1	07.03	
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		1	13.03	
52	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		1	14.03	
53	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1		1	20.03	
54	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		1	21.03	
55	Моделирование тестовых упражнений	1		1	03.04	

	для определения динамики развития гибкости					
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		1	04.04	
57	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1		1	10.04	
58	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1		1	11.04	
59	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1		1	17.04	
60	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		1	18.04	
61	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		1	24.04	
62	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1		1	25.04	
63	Игровые задания на проложение маршрута	1		1	08.05	

	туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода					
64	Контрольно-тестовые упражнения	1		1	09.05	
65	Демонстрация группового показательного выступления	1		1	15.09	
66	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1		1	16.09	
67	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1		1	22.05	
68	Повторение пройденного	1		1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

