

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

---

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

---

(наименование образовательного учреждения)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре»

*Класс 3*

**Учитель:** Власова Д.А.

**Количество часов:** всего 67 часов; в неделю 2 часа.

**Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 1-4классов).2023 год**

**Календарно-тематическое планирование в 3 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата		Примечани я
		Всего	Контрол ьныераб оты	Практи ческиер аботы	План	Факт	
1	Физическая культура у древних народов	1			4.09		
2	Историяпоявлен иясовременного спорта	1			6.09		
3	Видыфизически хупражнений	1			11.09		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			13.09		
5	Дозировкафизич ескихнагрузок	1			18.09		
6	Составление индивидуальног о графика занятий по развитию физических качеств	1			20.09		
7	Закаливаниеорг анизмаподдуше м	1			25.09		
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для	1			27.09		

	глаз						
9	Строевые команды и упражнения	1			2.10		
10	Лазанье по канату	1			4.10		
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			9.10		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			11.10		
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			16.10		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			18.10		
15	Прыжки через скакалку	1			23.10		
16	Освоение правил и техники	1			25.10		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
17	Ритмическая гимнастика	1			6.11		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			8.11		
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			13.11		
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			15.11		
21	Прыжок в длину с разбега	1			20.11		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.11		
23	Броски набивного мяча	1					
24	Освоение правил и техники	1			29.11		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель						
25	Челночный бег	1			4.12		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			6.12		
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11.12		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30 м	1			13.12		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			18.12		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000 м	1			20.12		
31	Передвижение на лыжах	1			25.12		

	одновременным двухшажным ходом						
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			27.12		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			10.01		
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.01		
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			17.01		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			22.01		
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.01		
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.01		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			31.01		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			5.02		
41	Скольжение с	1			7.02		

	пологого склона с поворотами и торможением						
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегналыжах 1 км	1			12.02		
43	Правила поведе ния в бассейне	1			14.02		
44	Разучивание спе циальных плават ельных упражне ний	1			19.02		
45	Упражнения ознакомительно го плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			21.02		
46	Упражнения ознакомительно го плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			26.02		
47	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1			28.02		
48	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1			5.03		
49	Упражнения в	1			7.03		

	плавании кролем на груди						
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			12.03		
51	Упражнения в плаваниибрассо м	1			14.03		
52	Упражнения в плаваниибрассо м	1			19.03		
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1			21.03		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			2.04		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			4.04		
56	Спортивнаяигра баскетбол	1			9.04		
57	Спортивнаяигра баскетбол	1			11.04		
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			16.04		
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			18.04		



60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			23.04		
61	Спортивная игра волейбол	1			25.04		
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			30.04		
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			7.05		
64	Спортивная игра футбол	1			14.05		
65	Спортивная игра футбол	1			16.05		
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			21.05		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0			



