

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
г. Зеленокумска Советского района»

СОГЛАСОВАНО

от «30» августа 2023 г.

зам. директора по УВР

_____ М.В.Шулика

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной
деятельности)

Физическая культура

(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной
деятельности)

начальное общее образование

(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

3

(класс)

на 2023 - 2024 учебный год

Учитель Иванов Александр Анатольевич

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Элект ронны е цифро вые образо ватель ные ресурс ы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Физическая культура у древних народов	1				
2	История появления современного спорта	1				
3	Виды физических упражнений	1				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
5	Дозировка физических нагрузок	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
7	Режим дня	1				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
9	Строевые команды и упражнения	1				
10	Строевые команды и упражнения	1				
11	Лазанье по канату	1				
12	Лазанье по канату	1				
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Прыжки через скакалку	1				
19	Ритмическая гимнастика	1				
20	Ритмическая гимнастика	1				
21	Техника метания малого мяча	1				
22	Техника метания малого мяча	1				
23-24	Обучение бегу с преодолением препятствий	2				
25-26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2				
27-28	Прыжок в длину с разбега	2				
29-30	Прыжок в длину с разбега	2				
31-32	Броски набивного мяча	2				
33-34	Броски набивного мяча	2				
35-36	Челночный бег	2				

37-38	Челночный бег	2				
39-40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	2				
41-42	Бег с ускорением на короткую дистанцию	2				
43-44	Беговые упражнения с координационной сложностью	2				
45-46	Беговые упражнения с координационной сложностью	2				
47-48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	2				
49-50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	2				
51-52	Спортивная игра баскетбол	2				
53-54	Спортивная игра баскетбол	2				
55-56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2				
57-58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2				
59-60	Подвижные игры с приемами баскетбола	2				
61-62	Подвижные игры с приемами баскетбола	2				
63-64	Спортивная игра волейбол	2				
65-66	Спортивная игра волейбол	2				
67-68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	2				
69-70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	2				
71	Спортивная игра футбол	1				
72	Спортивная игра футбол	1				
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1				

	Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1				
85	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				
86	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				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		