

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрушинская средняя школа» Сакского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Д. А. Петляк

подпись ФИО

Протокол заседания ШМО

«29» августа 2022 г. № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Добрушинская средняя
школа»

_____ С. А. Почивалина

подпись ФИО

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ «31» августа г. № 153

Директор МБОУ «Добрушинская средняя
школа»

_____ Р. С. Торубара

подпись ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет физическая культура

Уровень базовый

Учитель Ткаченко Екатерина Александровна

ФИО учителя-разработчика

Класс 3

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год

Количество часов:

Всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 3 класса, утвержденной приказом МБОУ «Добрушинская средняя школа» от «31» августа 2022 г. № 153

Добрушино, 2022

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 3 КЛАССА на 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Дата		Раздел программы, тема, содержание.	К-во часов	Примечание
	План	Факт			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч)					
1	01.09		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Строевые упражнения. Построение в две шеренги .Общеразвивающие упражнения (далее: ОУ). Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	
2	02.09		Т.Б. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 м-40м). Строевые упражнения. выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!». ОУ . Повторение высокого старта. Команды"На старт!"»Внимание», "Марш!". Челночный бег.	1	
3	06.09		Т.Б. Бег 30 м Строевые упражнения. Выполнение команды «На первый – второй рассчитайся!». ОУ. Равномерный бег. Подвижные игры	1	
4	08.09		Т.Б. Бег 30 м - контроль. Строевые упражнения. Выполнение команды «На первый – второй рассчитайся!». ОУ. Равномерный бег. Подвижные игры.	1	
5	09.09		Т.Б. Прыжки в длину с разбега и с места. Строевые упражнения (далее СТУ). ОУ. Бег до 60м. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Силовые упражнения.	1	
6	13.09		Т.Б. Прыжки в длину с разбега и с места. СТУ. ОУ. Бег до 100м. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега (контроль). Прыжок в длину с места (контроль). Силовые упражнения	1	
7	15.09		Т.Б. Подтягивание нанизкой перекладине из виса лежа(девочки). Подтягивание в висе(мальчики).	1	
8	16.09		Т.Б. Подтягивание - контроль. СТУ. ОУ. Бег до 200м. Челночный бег. Подтягивание - контроль. Прыжки на скакалке.	1	
9	20.09		Т.Б. Бег на 500м. Челночный бег.	1	

			Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. СТУ. ОУ. Равномерный бег до 5 минут		
10	22.09		Т.Б. Равномерный бег до 5 минут на 500м. Челночный бег	1	
11	23.09		Т.Б. Прыжки в высоту (контроль).		
12	27.09		Т.Б. Метание мяча на дальность. с места и с 3-х шагов разбега.	1	
13	29.09		Т.Б. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 5 минут до 500м.	1	
14	30.09		Т.Б. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега (контроль).	2	
15	04.10		Т.Б. Равномерный бег до 5 минут до 500м.		
16	06.10		Т.Б. Передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой».	2	
17	07.10		Т.Б. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг.		
18	11.10		Т.Б. Метание мяча на дальность - контроль.	2	
19	13.10		Т.Б. Равномерный бег до 1000м. Кроссовая подготовка. СТУ. ОУ. Эстафеты..		
20	14.10		Т.Б. Челночный бег 3х10м - контроль.	2	
21	18.10		Т.Б. СТУ. ОУ. Бег. П/и "Ловишки с лентой".		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ч)					
22	20.10		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. ОУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки" .	1	
23	21.10		Т.Б. Баскетбол. ОУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей.	1	
24	25.10		Т.Б. Баскетбол ОУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	1	
25	27.10		Т.Б. Баскетбол.	1	

			ОУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.		
26	28.10		Т.Б. Баскетбол ОУ. Ведение мяча на месте и в движении. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль.	1	
27	08.11		Т.Б. Баскетбол. ОУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	1	
28	10.11		Т.Б. Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы ОУ. Развитие скоростных способностей. П/и «Охотник и утки», «Выбивалы»	1	
29	11.11		Т.Б. Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы СТУ. ОУ. Развитие координационных способностей. П/и	1	
30	15.11		Т.Б. Баскетбол.. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой) СТУ. ОУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1	
31	17.11		Т.Б. Баскетбол. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) ОУ. Упражнения с мячами. Эстафеты. П/и "Быстро и точно в цель".	1	
32	18.11		Т.Б. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.. СТУ. ОУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
33	22.11		Т.Б. Баскетбол. Бросок мяча от груди на месте в щит, цель ОУ. Упражнения с мячами. П/и , связанные с борьбой за мяч «Не давай мяч водящему».	1	
34	24.11		Т.Б. Мини-баскетбол. ОУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Прыжки на скакалке.	2	
35	25.11				
36	29.11		Т.Б. Мини-баскетбол	2	
37	01.12		СТУ.ОУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Упражнения на гибкость.		
38	02.12		Т.Б. Мини-баскетбол	2	

39	06.12		СТУ. ОУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Упражнения на гибкость.		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)					
40	08.12		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики. Строевые упражнения. ОУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1	
41	09.12		Т.Б. Акробатика. Построения, перестроения. ОУ в движении. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижные, народные игры, эстафеты.	1	
42	13.12		Т.Б. Акробатика. ОУ на месте. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1	
43	15.12		Т.Б. Акробатика. ОУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, кувырок назад; мост из положения, лежа на спине..	1	
44	16.12		Т.Б. Акробатика - контроль. ОУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1	
45	20.12		Т.Б. Упражнения в висах и упорах. ОУ. Эстафеты. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	
46	22.12		Т.Б. Упражнения в висах и упорах. Вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе. ОУ. Эстафеты. Силовая подготовка.	1	
47	23.12		Т.Б. Упражнения в висах и упорах - контроль. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	
48	27.12		Т.Б. Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°..	1	
49	29.12		Т.Б. Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°..	1	
50	30.12		Т.Б. Упражнения в равновесии - контроль. ОУ. Подвижные игры.	1	
51	10.01		Т.Б. Лазание и перелезание.	1	

			ОУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками . Прыжок через коня. Упражнения на гибкость		
52	12.01		Т.Б. Лазание по канату в 3 приема. ОУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Прыжок через «коня». Скоростно-силовая подготовка.	1	
53	13.01		Т.Б. Лазание по канату. Лазание по скамейке различными способами (контроль).	1	
54	17.01		Т.Б. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на «коня», «козла»; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
55	19.01		Т.Б. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на «коня», «козла».	1	
56	20.01		Т.Б. Полоса препятствий. ОУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	
57	24.01		Т.Б. Урок танцев. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (24 ч)					
58	26.01		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1	
59	27.01		Т.Б. Ловля – передача мяча. Подбрасывание и подача мяча. Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Пионербол».	1	
60	31.01		Т.Б. Ловля – передача мяча. Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком. Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Пионербол».	1	
61	02.02		Т.Б. Техника ловли – передачи мяча – контроль. Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1	
62	03.02		Т.Б. Подбрасывание и подача мяча. Упражнения с мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1	
63	07.02		Т.Б. подача мяча.	1	

			Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».		
64	09.02		Т.Б. Подача мяча – контроль.	2	
65	10.02		Т.Б. Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».		
66	14.02		Т.Б. Подача мяча одной рукой через сетку.	2	
67	16.02		Т.Б. Передача мяча сверху одной и 2-мя руками; нижняя прямая подача. Силовая подготовка. Игра в «Волейбол».		
68	17.02		Т.Б. Подача мяча двумя руками через сетку.	2	
69	21.02		Т.Б. Прием мяча снизу 2-мя руками. Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «Волейбол».		
70	28.02		Т.Б. Подача мяча двумя руками через сетку. Упражнения на координацию. Броски волейбольного мяча. Игра в «Волейбол».	1	
71	02.03		Т.Б. Бег до 500м. Челночный бег. Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м –(контроль).	1	
72	03.03		Т.Б. Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача. Бег до 500м. Игра в «Волейбол». Упражнения на силу и гибкость.	1	
73	07.03		Т.Б. Бег на 1000м. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1	
74	09.03		Т.Б. Бег на 1000м. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Упражнение на гибкость– контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1	
75	10.03		Т.Б. Бег на 1000м (контроль) Подвижные игры на скорость и координацию движений. Челночный бег.	1	
76	14.03		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.	2	
77	16.03		Т.Б. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге.		
78	17.03		Т.Б. Ведение мяча различными способами. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»	2	
79	28.03				
80	30.03		Т.Б. Ведение мяча различными способами.	2	
81	31.03		Т.Б. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)					
82	04.04		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.		
83	06.04		Т.Б. Кроссовая подготовка. Постановка дыхания при беге на дальние дистанции. Равномерный бег до 3-х мин.	2	
84	07.04		Т.Б. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту с разбега.	2	
85	11.04		ОУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке.		
86	13.04		Т.Б. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту с разбега – контроль.	2	
87	14.04		Прыжки в высоту с разбега – на результат(контроль).		
88	18.04		Т.Б. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	2	
89	20.04		Т.Б. Равномерный бег. Повторение высокого старта. Бег до 30м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.		
90	21.04		Т.Б. Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Бег на 30 м - контроль.	2	
91	25.04		Т.Б. Прыжки в длину с разбега.		
92	27.04		Т.Б. Прыжок в длину с разбега - контроль.	2	
93	28.04		Т.Б. Ходьба. Равномерный бег до 1000м. Кроссовая подготовка.		
94	02.05		Т.Б. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность	2	
95	04.05		Т.Б. БЕГ до 1000м. Кроссовая подготовка. (Равномерный бег до 5 минут).		
96	05.05		Т.Б. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 минут до1000м. Бег на результат (контроль)		
97	11.05		Т.Б. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	2	
98	12.05		Т.Б. Метание мяча на дальность с разбега (контроль).	2	
99	16.05		СТУ. ОУ. Бег. Эстафеты.		
100	18.05		Т.Б. Полоса препятствий. СТУ. ОУ . Бег. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	1	
101	19.05		Т.Б. Подведение итогов за год . «Веселые старты»	1	

1					
10 2	23.05		Итоговый урок	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Торубара Руслана Степановна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023