

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО

 Felozeroва Т.М./

Протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель

руководителя по УВР

МБОУ Ромодановской СОШ

 /Иванова Е.Л./

«29» августа 2022 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор

МБОУ Ромодановской СОШ

 /Баршис Е.А./

Приказ № 175/од

от «31» августа 2022 г.



**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по учебному предмету «Физическая культура» в 3 классе  
учителя Иванова Александра Петровича  
МБОУ Ромодановской СОШ  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

### Календарно - тематическое планирование учебного предмета

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы на основании учебного плана на 2022-2023 учебный год. На изучение предмета отводится 3 часа в неделю.

Для освоения рабочей программы учебного предмета в 3 классе используется учебник А.П.Матвеева «Физическая культура»: М.-Просвещение.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
1	<b>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Национальные виды спорта.</b> Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин. Правила составления комплексов ОРУ. Правила техники безопасности на уроках.	1	02.09	
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	06.09	
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	08.09	
4	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1	09.09	
5	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1	13.09	
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1	15.09	
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с бм. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1	16.09	
8	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1	20.09	
9	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1	22.09	
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1	23.09	

11	Оценивание метания мяча в цель с бм. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин. <b>Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки.</b> <i>Эстафеты по ПДД. Неделя безопасности дорожного движения.</i>	1	27.09	
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1	29.09	
<b>Подвижные игры/спортивные игры с элементами баскетболом</b>		<b>10</b>		
13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1	30.09	
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета. <i>День гражданской обороны.</i>	1	04.10	
15	Оценивание ОРУ зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	1	06.10	
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1	07.10	
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1	11.10	
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1	13.10	
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи». Комплекс гимнастики для глаз.	1	14.10	
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1	18.10	
21	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1	20.10	
22	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1	21.10	
<b>Подвижные игры и спортивные игры с элементами футбола</b>		<b>5</b>		
23	<b>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение и контроль за состоянием организма по ЧСС</b> Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.	1	25.10	
24	Эстафеты с элементами футбола. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	27.10	
25	Разучивание ОРУ с футбольными мячами.	1	28.10	
26	Совершенствование приемов мяча	1	08.11	
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1	10.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>21</b>		
28	<b>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</b> Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону.	1	11.11	

	Игры с использованием обручей.			
29	Передвижения змейкой. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1	15.11	
30	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1	17.11	
31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания. Плавание (имитация). Подводящие упражнения: передвижения по дну.	1	18.11	
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1	22.11	
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1	24.11	
34	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1	25.11	
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1	29.11	
36	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий.	1	01.12	
37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1	02.12	
38	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1	06.12	
39	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Плавание (имитация). Подводящие упражнения: упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.	1	08.12	
40	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг. <u>День героев Отечества.</u>	1	09.12	
41	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1	13.12	
42	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие	1	15.12	

	и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.			
43	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	1	16.12	
44	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1	20.12	
45	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1	22.12	
46	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1	23.12	
47	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канату.	1	27.12	
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1	10.01	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км. Игры и развлечения в зимнее время года <i>Подбор одежды в соответствии с конкретными погодными условиями региона.</i>	1	12.01	
50	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1	13.01	
51	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	1	17.01	
52	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	1	19.01	
53	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	1	20.01	
54	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1	24.01	
55	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1	26.01	
56	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1	27.01	
57	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1	31.01	
58	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	1	02.02	
59	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1	03.02	
60	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	1	07.02	
61	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	1	09.02	
62	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	1	10.02	
63	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	1	14.02	
64	Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1	16.02	

65	Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	1	17.02	
66	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности. <i>День защитников Отечества.</i>	1	21.02	
67	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1	24.02	
68	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1	28.02	
<b>Подвижные игры\спортивные игры</b>		<b>8</b>		
69	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1	02.03	
70	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1	03.03	
71	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1	07.03	
72	Подвижные игры с обручами. <i>Традиционные спортивные праздники и соревнования РТ</i>	1	09.03	
73	Подвижные игры народов России. Упражнения, развивающие быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.	1	10.03	
74	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1	14.03	
75	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	1	16.03	
76	Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».	1	17.03	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
77	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	21.03	
78	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	23.03	
79	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин. <i>Национальные виды спорта.</i>	1	24.03	
80	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с бм. Игра «Салки». Бег до 1мин.	1	04.04	
81	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	06.04	
82	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1	07.04	
83	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1	11.04	
84	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1	13.04	
<b>Подвижные игры\спортивные игры с элементами волейбола</b>		<b>6</b>		
85	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин Игры и развлечения в летнее время года	1	14.04	

86	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	18.04	
87	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	20.04	
88	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м. <i>Международный день Земли22.04</i>	1	21.04	
89	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	25.04	
90	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1	27.04	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
91	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование Оздоровительные формы занятий прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1	28.04	
92	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	02.05	
93	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	04.05	
94	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	05.05	
95	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места.	1	11.05	
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	12.05	
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. <i>Международный день семьи.</i>	1	16.05	
98	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1	18.05	
<b>Подвижные игры\спортивные игры с элементами игры в футбол</b>		<b>4</b>		
99	Мини футбол	1	19.05	
100	Игра в мини-футбол.	1	23.05	
101	Игра в мини-футбол.	1	25.05	
102	Подвижные игры. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	26.05	

