

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»  
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО  
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

*Сиром Дирамуллиной*

Протокол № 1 от  
«27» 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

*А. И. Дикмурзин И. К.*

«27» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

*А. Т. Замалдинов*

Приказ № 27  
«27» 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(календарно-тематическое планирование)**  
**по физической культуре**

учителя физического воспитания

3 классы

(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
«28» 08 2020 г.

2020/2021 учебный год

## Учебно-тематическое планирование по физической культуре

**Класс:** 3

**Учитель:**

**Количество часов:**

**Всего 70 ч; в неделю 2 ч**

**Учебники:** Матвеев А.П., Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. -

**Дополнительная литература:**

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

### 1 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 1 четверть – 18 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план	факт				
			3	3	3	3	3
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика»</b>							
1	<b>Легкая атлетика.</b> Вводный урок. Игры.	с 1.09 по 5.09					
2	<b>Легкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Бег.	с 1.09 по 5.09					
3	<b>Легкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Ходьба и бег.	с 7.09 по 12.09					
4-5	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	с 7.09 по 12.09 с 14.09 по 19.09					
6-9	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	с 14.09 по 19.09 с 21.09 по 26.09					
10-11	<b>Легкая атлетика.</b> Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	с 21.09 по 26.09 с 28.09 по 3.10					
12	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование метания малого мяча в цель.	с 28.09 по 3.10					
13	<b>Легкая атлетика.</b> Техника прыжка в длину с места.	с 5.10 по 10.10					
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Баскетбол» 2 ч.</b>							

14	<b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками с места	с 5.10 по 10.10						
15	<b>Баскетбол.</b> Броски и ловля мяча в парах.	с 12.10 по 17.10						
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>								
16	<b>Знания о истории физической культуры.</b> <b>Древнегреческие олимпийские игры.</b>	с 12.10 по 17.10						
17	<b>Закаливание.</b> Особенности закаливания на воде и на свежем воздухе.	с 19.10 по 24.10						
<b>Раздел «Физическое Совершенствование. Подвижные игры»</b>								
18	<b>Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города».</b>	с 26.10 по 31.10						

**3 класс**  
**2 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 2 четверть – 14 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план		факт			
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры»</b>							
1 – 2 (19-20)	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	с 9.11 по 14.11					
3 – 4 (21-22)	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Строевые упражнения. Кувырок вперед	с 16.11 по 21.11					
5-8 (23-26)	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры.	с 23.11 по 28.11 с 30.11 по 5.12					
9-11 (27-29)	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	с 7.12 по 12.12 с 14.12 по 19.12					
12-14 (30-32)	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?».	с 14.12 по 19.12 с 21.12 по 26.12					

**3 класс  
3 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество учебных часов на 3 четверть - 22 ч.

№	Раздел программы тема урока						
		план	факт				
			3А	3Б	3В	3Г	3Д
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Лыжный спорт»</b>							
1 (33)	<b>Лыжный спорт.</b> Повороты переступанием на лыжах без палок.						
2-5 (34-37)	<b>Лыжный спорт.</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон.						
6-10 (38-42)	<b>Лыжный спорт.</b> Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.						
11-13 (43-45)	<b>Лыжный спорт.</b> Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.						
14-16 (46-48)	<b>Лыжный спорт.</b> Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.						
17-18 (49-50)	<b>Баскетбол.</b> Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.						

19 (51)	<b>Баскетбол.</b> Круговая тренировка.							
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры» 3 ч.</b>								
20-21(52- 53)	<b>Подвижные игры.</b> Игра «Запрещенное движение», эстафеты с ведением футбольного мяча.							
22(54)	<b>Подвижные игры.</b> Итоговое занятие.							

**3 класс  
4 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 4 четверть – 16 часов

№		Сроки проведения					
		план	факт				
			3А	3Б	3В	3Г	3Д
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры»</b>							
1(55)	<b>Волейбол.</b> Броски волейбольного мяча в паре.						
2 – 4 (56-58)	<b>Волейбол.</b> Броски мяча через волейбольную сетку.						
5 – 7 (59-61)	<b>Игра в «Пионербол».</b>						
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика» 2 ч.</b>							
8-9 (62-63)	<b>Гимнастика.</b> Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО. Тестирование подтягивания из положения виса на перекладине.						
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» 4 ч.</b>							
10-13 (64-67)	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.						
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Футбол» 2 ч.</b>							
14 (68)	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.						
15 (69)	<b>Подвижные игры.</b>						
<b>Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры» 1 ч.</b>							
16 (70)	<b>Подвижные игры. Подведение итогов.</b>						





В данном документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью  
\_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ листов

Директор МБОУ «Лицей №186 –  
«Перспектива»

\_\_\_\_\_ Д.Т. Замалдинов

