

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

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Сиром Сирамуринов
Протокол № 1 от
«27» 08 2020 г.

«Согласовано»

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

А. И. Бикмуллин и.к.
«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

А. Т. Замалдинов
Приказ № 211
«28» 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
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика»							
1	Легкая атлетика. Вводный урок. Игры.	с 1.09 по 5.09					
2	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Бег.	с 1.09 по 5.09					
3	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Ходьба и бег.	с 7.09 по 12.09					
4-5	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	с 7.09 по 12.09 с 14.09 по 19.09					
6-9	Легкая атлетика. 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	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	с 21.09 по 26.09 с 28.09 по 3.10					
12	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча в цель.	с 28.09 по 3.10					
13	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.	с 5.10 по 10.10					
Раздел «Физическое совершенствование. Баскетбол» 2 ч.							

14	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками с места	с 5.10 по 10.10						
15	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.	с 12.10 по 17.10						
Раздел «Знания о физической культуре»								
16	Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры.	с 12.10 по 17.10						
17	Закаливание. Особенности закаливания на воде и на свежем воздухе.	с 19.10 по 24.10						
Раздел «Физическое Совершенствование. Подвижные игры»								
18	Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города».	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					
			3	3	3	3	3	3
Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры»								
1 – 2 (19-20)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	с 9.11 по 14.11						
3 – 4 (21-22)	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед	с 16.11 по 21.11						
5-8 (23-26)	Гимнастика с элементами акробатики. 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)	Гимнастика с элементами акробатики. 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)	Гимнастика с элементами акробатики. 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
Раздел «Физическое совершенствование. Лыжный спорт»							
1 (33)	Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок.						
2-5 (34-37)	Лыжный спорт. 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)	Лыжный спорт. 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)	Лыжный спорт. 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)	Лыжный спорт. Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.						
17-18 (49-50)	Баскетбол. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.						

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

**3 класс
4 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 4 четверть – 16 часов

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

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
_____ 9 _____ листов

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»

_____ Д.Т. Замалдинов

