

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
МБОУ «Гимназия №5 ЗМР  
РТ»  
\_\_\_\_\_/М.Д.Халитов/  
«28»августа 2024г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
(ВР)  
МБОУ «Гимназия №5 ЗМР  
РТ»  
\_\_\_\_\_/ Р.Р. Гатауллин/  
«29» августа 2024г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Гимназия №5 ЗМР РТ»  
\_\_\_\_\_/Г.Н. Нуриева/  
«31»августа 2024г.

Введено в действие  
по приказу № 156 от «31» августа 2024 г.

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
(ID 2486997)  
для начального общего образования

Срок освоения программы: 4 года (3 класс)

учителя физической культуры

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №5 Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»  
Халитов Марат Дамирович  
(высшая квалификационная категория)

Принято на заседании  
педагогического совета  
гимназии №5  
Протокол №1  
от «29» августа 2024г.

2024-2025 учебный год

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>проведения |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                    |
| 1.       | Физическая культура у древних народов  | 1                |                       | 1                      | 2.09               |
| 2.       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.   | 1                |                       | 1                      | 6.09               |
| 3.       | Обучение технике высокого старта.  | 1                |                       | 1                      | 9.09               |
| 4.       | Совершенствование техники высокого старта.   | 1                |                       | 1                      | 13.09              |
| 5.       | Высокий старт. Бег 30 метров – тест.   | 1                | 1                     |                        | 16.09              |
| 6.       | Старты из различных исходных положений.  | 1                |                       | 1                      | 20.09              |
| 7.       | Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1                |                       | 1                      | 23.09              |
| 8.       | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.  | 1                |                       | 1                      | 27.09              |
| 9.       | Стойки, передвижения, повороты, остановки.   | 1                | 1                     |                        | 30.09              |
| 10.      | Ловля и передача мяча на месте.  | 1                |                       | 1                      | 4.10               |
| 11.      | Закаливание организма.   | 1                |                       | 1                      | 7.10               |
| 12.      | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.  | 1                |                       | 1                      | 11.10              |
| 13.      | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.   | 1                | 1                     |                        | 14.10              |
| 14.      | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  | 1                |                       | 1                      | 18.10              |
| 15.      | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.  | 1                |                       | 1                      | 21.10              |
| 16.      | Ведение мяча в движении.   | 1                |                       | 1                      | 25.10              |
| 17.      | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.  | 1                | 1                     |                        | 8.11               |
| 18.      | Бросок мяча с места.   | 1                |                       | 1                      | 11.11              |
| 19.      | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  | 1                |                       | 1                      | 15                 |

|     |   |   |   |   |       |
|-----|---|---|---|---|-------|
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  | 1 |   | 1 | 18.11 |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы.   | 1 | 1 |   | 22.11 |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекаты   | 1 |   | 1 | 25.11 |
| 23. | Стойка на лопатках.   | 1 | 1 |   | 21.11 |
| 24. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |   | 1 | 2.12  |
| 25. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 | 1 |   | 6.12  |
| 26. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 |   | 1 | 9.12  |
| 27. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 |   | 1 | 13.12 |
| 28. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 | 1 |   | 16.12 |
| 29. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 | 20.12 |
| 30. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 | 23.12 |
| 31. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 | 1 |   | 27.12 |
| 32. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 33. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 34. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 35. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 36. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 | 1 |   |       |
| 37. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |
| 39. | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |   | 1 |       |

|     |  |   |   |   |              |
|-----|--|---|---|---|--------------|
| 40. | Повороты на лыжах способом переступания                                      | 1 | 1 |   | зачет        |
| 41. | Дыхательная гимнастика   | 1 |   | 1 |              |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.                               | 1 |   | 1 |              |
| 43. | Стойка игрока и перемещения.   | 1 |   | 1 |              |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками.   | 1 |   | 1 |              |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат.                            | 1 | 1 |   | зачет        |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.                        | 1 |   | 1 |              |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.         | 1 |   | 1 |              |
| 48. | Эстафеты.  | 1 |   | 1 |              |
| 49. | Эстафеты.  | 1 |   | 1 |              |
| 50. | Эстафеты.  | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 51. | Зрительная гимнастика  | 1 |   | 1 |              |
| 52. | Бег 30 метров – тест.  | 1 |   | 1 |              |
| 53. | Старты из различных исходных положений.                                      | 1 |   | 1 |              |
| 54. | Стартовый разгон.  | 1 |   | 1 |              |
| 55. | Челночный бег 3х10 м – тест.   | 1 | 1 |   | тестирование |
| 56. | Эстафеты.  | 1 |   | 1 |              |
| 57. | Бег 60 метров – учет.  | 1 | 1 |   | тестирование |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель.  | 1 |   | 1 |              |
| 59. | Метание мяча с места на дальность.   | 1 |   | 1 |              |
| 60. | Метание мяча с разбега.  | 1 |   | 1 |              |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат.                                       | 1 | 1 |   | тестирование |
| 62. | Прыжок в длину с места.  | 1 |   | 1 |              |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 |   | 1 |              |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»         | 1 |   | 1 |              |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.                               | 1 |   | 1 |              |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.                               | 1 | 1 |   | зачет        |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача                    | 1 |   | 1 |              |

|  |   |    |  |   |  |
|--|---|----|--|---|--|
|  | мяча снизу на месте. ОРУ.<br>Эстафеты. С мячом. Игра<br>«Мяч соседу». |    |  |   |  |
| 68.                                    | Эстафеты. С мячом. Игра<br>«Мяч соседу».                              | 1  |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |   |  |