

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 3

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

Контрольных работ 2

Планирование составлено на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре, ориентировано на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО «Санаторная школа – интернат г. Калининска». (ID 3256563)

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
------------------	-------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------

1	Физическая культура у древних народов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/
2	История появления современного спорта			
3	Виды физических упражнений			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/
5	Дозировка физических нагрузок			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/
7	Закаливание организма под душем			
8	Дыхательная и зрительная гимнастика			
9	Строевые команды и упражнения			
10	Строевые команды и упражнения			
11	Лазанье по канату			
12	Лазанье по канату			
13	Передвижения по гимнастической скамейке			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/
14	Передвижения по гимнастической стенке			
15	Передвижения по гимнастической стенке			
16	Прыжки через скакалку			
17	Прыжки через скакалку			
18	Ритмическая гимнастика			
19	Прыжок в длину с разбега			
20	Прыжок в длину с разбега			
21	Броски набивного мяча			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
22	Броски набивного мяча			

23	Челночный бег			
24	Челночный бег			
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию			
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию			
27	Беговые упражнения с координационной сложностью			
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте			
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении			
31	Торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
34	Спортивная игра баскетбол			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
35	Спортивная игра баскетбол			
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
38	Подвижные игры с приемами баскетбола			
39	Подвижные игры с приемами баскетбола			
40	Спортивная игра волейбол			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/
41	Спортивная игра волейбол			

42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			
44	Спортивная игра футбол			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/
45	Спортивная игра футбол			
46	Подвижные игры с приемами футбола			
47	Подвижные игры с приемами футбола			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени			
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на			

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.			

	Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				