

**Календарно-тематическое планирование
на 2023-2024 учебный год
к рабочей программе по физической культуре
(3 класс,
2 часа в неделю, 68 ч в год)**

Составил : Кояков А.Н.,
учитель физической культуре

Женева, 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 3 класс (очно-заочная форма обучения) 2023-2024 уч.год

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
I четверть					
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж Ходьба и бег.	1	1		
2	Подвижные игры.	1	1		
3	Подвижные игры	1	1		
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	1		
5	Подвижные игры	1	1		
6	Подвижные игры.	1	1		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	1		
8	Подвижные игры	1	1		
9	Подвижные игры	1	1		
10	Метание из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	1		
11	Подвижные игры	1	1		
12	Подвижные игры	1	1		
13	Зачет по легкоатлетическим упражнениям.	1	1		
14-15	Подвижные игры	2	2		
16	Зачет №1	1	1		17.10
Итого за I четверть		16	16		
II четверть					
17	Инструктаж по охране труда № 16. Основная стойка.	1	1		
18	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		

19	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Совушка».	1	1		
21	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
22	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
23	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1	1		
24	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».	1	1		
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	1		
26	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	1		
27	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	1		
28	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
30	Зачет №2	1	1		19.12
	Итого за 2 четверть	14	14		
	III четверть				
31	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	1		
32	Инструктаж по охране труда № 19. Бросок мяча снизу на месте.	1	1		
33	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	1		
34	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	1		
35	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
36	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		

37	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	1		
38	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	1		
39	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	1		
40	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	1		
41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	1	1		
42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	1	1		
43	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
44	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	1		
46	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
47	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
48	Зачет по подвижным играм	1	1		
49	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
50	Зачет №3	1	1		12.03
	Итого за 3 четверть	20	20		
	IV четверть				
51	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
52	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Сочетание различных видов ходьбы.	1	1		
53- 54	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2	2		
55	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	1	1		
56-	Прыжок в длину с места. Подвижная игра	2	2		

57	«Воробьи и вороны»				
58	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	1		
59	Эстафеты с прыжками. ОРУ.	1	1		
60-61	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров.	2	2		
62	Эстафеты с метанием. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1		
63	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	1		
64	Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1		
65	Итоговый зачет	1	1		
66-67	Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Колдунчики».	2	2		
68	Зачет №4	1	1		03.05
	Итого за 4 четверть	18	18		
	Итого за год	68	68		

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №1 17.10.2023 г.

Основы знаний о физической культуре

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека ?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

Легкая атлетика.

3 Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевой спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандали

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.
- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.
- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.
- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

Подвижные игры на основе спортивных

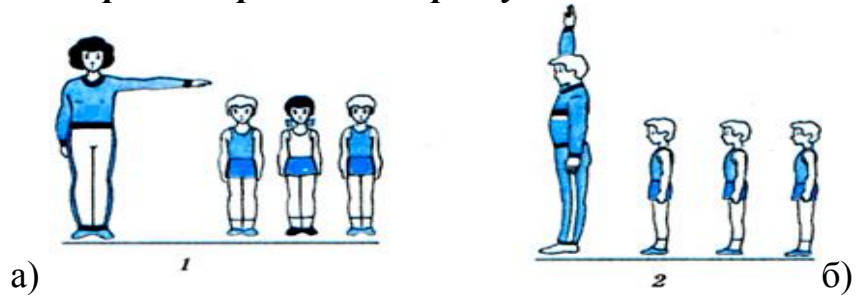
9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

1. Выбери построение в шеренгу?



2. Выбери вариант где выполняется команда смирно?



3. Выбери упор лежа сзади ?



б)



4. Выбери положение «мостик».

a)



б)



5. Зачем нужно двигаться?

- a) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.
- в) Быть чистым

6. Что относят к важным передвижениям человека?

- a) Прыжки.

б) Танцы.

в) Пение

7. К каким олимпийским играм относится лёгкая атлетика?

а) Осенним

б) Зимним.

в) Летним.

8. Что не относится к спортивной обуви?

а) Туфли

б) Кеды.

в) Кроссовки.

9. Какой темп бега называют «рваным»?

а) Бежать с разной скоростью.

б) Бежать в рваных штанах.

в) Бежать в рваных кедах

10. С помощью какого упражнения можно развивать быстроту?

а) Подтягивания.

б) Ускорения.

в) Длительный бег

Тест № 3 12.03.2024 г.

1. Считается ли результат прыжка в длину, если прыгающий заступил за планку?

а) Да.

б) Нет.

в) Конечно

2. *Какие упражнения относятся к укреплению мышц ног?*

- а) Прыжки
- б) Подтягивания

Подвижные игры на основе спортивных

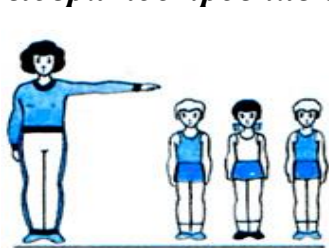
3. *В какой игре мяч забивают в ворота?*

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Волейбол

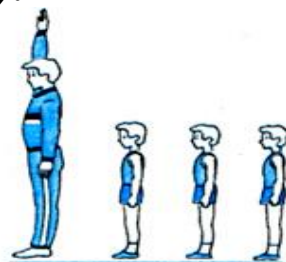
4. *В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?*

- а) Футбол
- б) Баскетбол.
- в) Ган

5. *Выбери построение в колонну?*



а)



б)

6. *Выбери вариант где выполняется команда равняйся?*

- а)
- б)



7. Выбери упор лежа.

а)



б)



8. Выбери положение "стойка на лопатках".

а)

б)



Тест № 4 03.05.2024 г.

1. Опишите особенности метание малого мяча в вертикальную цель.
2. Как подготовиться к бегу на длинные дистанции?
3. Опишите правила игры «Салки маршем»
4. Каковы особенности бега на средние дистанции?
5. Опишите технику высокого старта.

