

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 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, 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 3 класс (заочная форма обучения) 2022-2023 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 1 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 | | 14.12 |
| | 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 | | 28.02 |
| | 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 | | |

| | | | | | |
|-------|--|-----------|-----------|--|-------|
| 56-57 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 2 | 2 | | |
| 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 20.10.2022 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

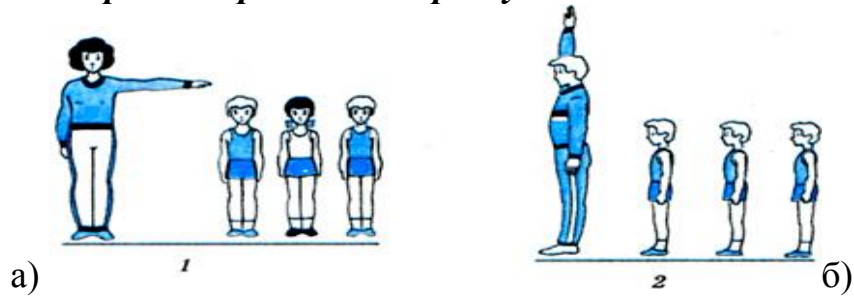
9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

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

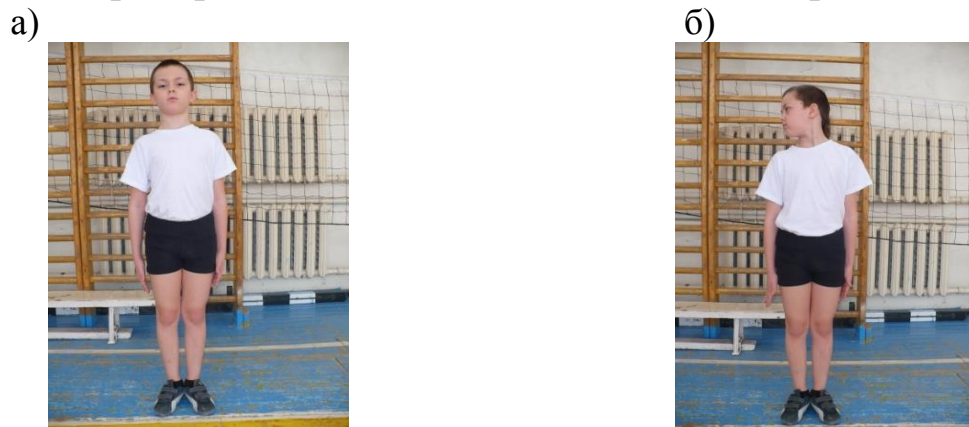
10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- 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?

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

6. Что относят к важным передвижениям человека?

- а) 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 28.02.2023 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

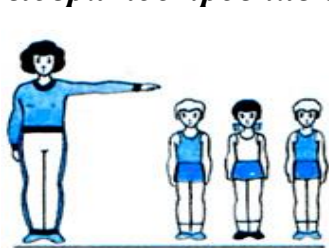
3. *В какой игре мяч забивают в ворота?*

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

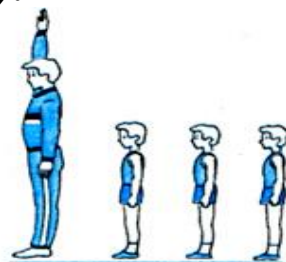
4. *В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?*

- 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)



9. Дайте развернутый ответ. Выполнение техники прыжка в длину с места.

Тест № 4 11.05.2023 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.

