**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 6 | 8 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | 5 | 9 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | 5 | 9 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 3 | 11 | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 19 | 49 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата  изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. История появления современного спорта. Инструктаж ТБ на уроках. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 2. | **«Лёгкая атлетика».** Правила поведения на  занятиях лёгкой атлетикой. Бег и беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 3. | Сложно координированные беговые упражнения:  ускорения из разных исходных положений;  змейкой, по кругу, обегание предметов, преодоление  небольших препятствий.  **КУ – 30 метров** | 1 | 1 | 0 | 12.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 4. | Сложно координированные беговые упражнения:  ускорения из разных исходных положений;  змейкой, по кругу, обегание предметов, преодоление  небольших препятствий. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 5. | Физические качества. Физическое развитие.  **КУ – 300 метров.** | 1 | 1 | 0 | 19.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 6. | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 7. | Броски мяча в неподвижную мишень.  **КУ – прыжок в длину с места** | 1 | 1 | 0 | 26.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 8 | Сложно координированные прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 9 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.  **КУ – Метание мяча на дальность** | 1 | 1 | 0 | 03.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 10 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 13 | **«Спортивные игры. Баскетбол».** Инструктаж ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Остановка прыжком. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.  **КУ – ведение мяча в движении** | 1 | 1 | 0 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 16. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.  **КУ – передачи мяча в парах.** | 1 | 1 | 0 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. «Передача мяча в колонне», «Гонка мячей и слалом с мячом». | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 18 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. «Метко в цель», «Гонка мячей и слалом с мячом». | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | **«Гимнастика»** Инструктаж ТБ. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 20 | Строевые упражнения и команды. Техника: перекаты вперёд и назад в группировке. Перекат назад в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 21 | Техника: перекаты вперёд и назад в группировке. Перекат назад в стойку на лопатках.  **КУ –**  **перекат назад в стойку на лопатках** | 1 | 1 | 0 | 14.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 22 | Строевые упражнения и команды. Техника: перекаты вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд в группировке. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| .23 | Техника: перекаты вперёд и назад в группировке. Перекат назад в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.  **КУ –**  **кувырок вперёд в группировке** | 1 | 1 | 0 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 25 | Акробатика. Кувырок вперёд и перекат назад в стойку на лопатки. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 26 | Акробатика. Кувырок вперёд и перекат назад в стойку на лопатки. Лазание по канату.  **КУ- лазание по канату** | 1 | 1 | 0 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 27 | Лазание по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком гимнастическом бревне.  **КУ –акробатическая комбинация** | 1 | 1 | 0 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 29 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком гимнастическом бревне. Упражнения ритмической гимнастики. Развитие гибкости – наклон вперед. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Упражнения ритмической гимнастики. Развитие гибкости – наклон вперед.  **КУ – наклон вперед** | 1 | 1 | 0 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 31 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Развитие силовых качеств – подтягивание на высокой(мал) и низкой (дев) перекладине. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на низком гимнастическом бревне.  **КУ - подтягивание** | 1 | 1 | 0 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru> |
| 33 | **«Лыжная подготовка».** Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Основные показатели физической нагрузки. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | Передвижение скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Передвижение скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 36. | Передвижение скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания.  **КУ - скользящий шаг** | 1 | 1 | 0 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 37. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 38. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.  **КУ – повороты переступанием** | 1 | 1 | 0 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 39. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 40 | «Спортивные игры.  Волейбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и  подводящих упражнений  для освоения технических действий игры  волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 47. | Ранее разученные  технические действия с  мячом. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 48. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 49. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 50. | Выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической  подготовки: наклон  туловища вперед | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 51. | Выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической  подготовки: бег 1 км | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> | | 52. | Выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической  подготовки: | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |   40. | Техника одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного- двухшажного хода на дистанции 300м. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 41. | Техника одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного- двухшажного хода на дистанции 300м. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 42. | Строевые приёмы на лыжах. Спуски и подъёмы на лыжах.  **КУ- одновременный бесшажный ход.** | 1 | 1 | 0 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 43. | Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 44. | Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.  **КУ - спуск со склона** | 1 | 1 | 0 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 45 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 46 | Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение дистанции 300 м.  **КУ - подъём в гору** | 1 | 1 | 0 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 47 | **«Плавательная подготовка».** Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 49 | **«Подвижные игры с элементами футбола».**  Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 50 | Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 51 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.  **КУ- ведение футбольного мяча** | 1 | 1 | 0 | 12.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 53 | **«Лёгкая атлетика».** Инструктаж по ТБ. Возрождение Олимпийских игр. Составление дневника самоконтроля по физической культуре. | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 54 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега. Упражнения на шведской стенке. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 55 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 56 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.  **КУ- прыжок в высоту с прямого разбега.** | 1 | 1 | 0 | 09.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 57 | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 58 | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 59 | Бег и беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением бег 30 м.  **Бросок мяча в неподвижную мишень.** | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 60 | Сложно координированные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений;  змейкой, по кругу, обегание предметов, преодоление  небольших препятствий. | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 61 | Сложно координированные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений;  змейкой, по кругу, обегание предметов, преодоление  небольших препятствий. | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 62 | Сложно координированные прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с места.  **КУ- метание мяча на дальность** | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 63 | Подготовка к комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 |  |
| 64 | Подготовка к комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 |  |
| 65 | Строевые приёмы и команды. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 66 | Строевые приёмы и команды. Беговые упражнения.  **Промежуточная аттестация**  - бег 30 метров,  - прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 67 | Строевые приёмы и команды. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | Строевые приёмы и команды. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 | <https://resh.edu.ru> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 19 | 49 |