

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от 28 августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР

_____ Т.Ю. Бенедиктова

от 28 августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ С.В. Лысова
Приказ № 191-ОД

от 29 августа 2023 г

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Слепцов Евгений Константинович,

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане: Программа рассчитана из расчета 2 часа в неделю и 68 часов в 3 классах.

Используемый учебно-методический комплекс

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором – составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2010г.

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов разработана на основе:

Учебник «Физическая культура 1-4» В.И.Лях издательство Москва, «Просвещение» 2014г..

Планируемые результаты изучения учебного предмета

УУД (универсальные учебные действия) личностные, предметные, регулятивные по физической культуре

Личностные – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Физическая культура обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы, стрессо-устойчивости;
- освоении правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура», как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра, и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Метапредметные – включает в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной познавательной траектории.

Предметные – включает в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразование и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного

типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Виды и формы текущего контроля учащихся:

- Зачёт:
Теория и методика физической культуры
- Что включает в раздел физическая культура
- Возникновение Олимпийских игр
- Закаливание
- Нервная система
- Орган зрения
- Орган слуха
- Скелет человека
- Режим дня
- Личная гигиена
- Сдача норм

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

ПО ОСНОВАМ ЗНАНИЙ.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, учитывать умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

ОЦЕНКА «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

ОЦЕНКА «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

ОЦЕНКА «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте. С целью проверки используются различные методы.

Содержание учебного предмета, курса

3 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазанья поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Скандинавская ходьба

Организирующие команды и приемы: строевые упражнения, умение правильно пользоваться спортивным инвентарем, передвижение в строю ступающим шагом с скандинавскими палками, строгое соблюдение техники безопасности во избежание травматизма.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале скандинавской ходьбы: за счет движений в ходьбе с скандинавскими палками формируется правильная осанка, ходьба корректирует искривление позвоночника, оказывает благотворное оздоровительное воздействие на функционирование правильной работы сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов, укрепление иммунной функции организма учащихся.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	111-12	99-10	77-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	115-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	96,2-6,0	16,7-6,3	17,2-7,0	16,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	коснуться лбом	коснуться ладонями	коснуться пальцами	коснуться колен	коснуться ладонями	коснуться колен

	колен	пола	пола	лбом	ладонями пола	пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Плавание	Без учета времени					

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Скандинавская ходьба 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом					

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)						
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Скандинавская ходьба 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание	Проплыть 50 м без учета времени любым способом					

Учебно-тематический план

	Наименование разделов, тем	3 класс	Деятельность учащихся
1	Базовая часть	84	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры на основе волейбола	18	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
1.4	Легкая атлетика	23	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений, силы и выносливости.
1.5	Кроссовая подготовка	8	Применяют правила подбора одежды для занятий на улице. Используют бег в организации активного отдыха.
1.6	Скандинавская ходьба	12	Применяют передвижение с палками для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость ходьбы по частоте сердечных сокращений
2	Вариативная часть	18	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Итого	66	

Учебно-тематический план - 3 класс

Элементы содержания	Теоретическая часть	Практическая часть	Характеристика деятельности учащихся (УУД)	Контроль

Лёгкая атлетика – 23 часа				
Спринтерский бег Эстафетный бег, бег на средние дистанции, метание мяча на дальность, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках, низкий старт, высокий старт, техника бега на короткие дистанции, техника бега на средние дистанции. Техника прыжков в высоту и в длину с разбега. Подбор разбега при прыжках в высоту и длину. Отталкивание, полет переход через планку. Приземление. История легкой атлетики.	Бег на 30м. бег на 60м, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиш. Метание мяча на дальность с разбега 3-4 шага, выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега 7-10 шагов, передавать эстафетную палочку в стартовом коридоре. Эстафеты с различными заданиями.	Знать: правила поведения и ТБ на уроках. Правила оказания первой помощи. Спринтерские дистанции и дистанции среднего бега, как подобрать разбег в прыжковых дисциплинах, фазы прыжковых упражнений, фазы метания. Технику выполнения прыжковых дисциплин. Правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бежать по дистанции с максимальной скоростью, принимать высокий старт, описывать технику метания и прыжков, выполнять метание мяча на дальность с разбега и прыжки в длину и в высоту	Опрос, учет техники и результатов
Подвижные игры (волейбол) -18 час				
Техника безопасности на уроках. Стойка игрока, передвижение игрока. Передача	Вводный инструктаж по Тб на уроках. Стойка и передвижение игроков.	Стойка игрока. Передвижение игроков, передачи мяча на месте мяча над собой, в парах,	Знать: историю возникновения и развития волейбола, номера зон, расстановку	Текущий, учет.

мяча сверху двумя руками на месте и в движении, нижняя прямая подача с 3-6 метров. Подвижные игры «летучий мяч» «мяч в кругу», «Пионербол» эстафеты с мячом.	Техника приема и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Расстановка игроков, номера зон. Правила волейбола. История волейбола	нижняя прямая подача, подвижные игры с волейбольным мячом. Игра в «Пионербол». Игра в волейбол по упрощенным правилам	игроков, правила игры. Технику приема мяча сверху и выполнения передач, технику выполнения нижней подачи. Уметь: описать технику приема мяча и технику нижней прямой подачи, выполнять нижнюю прямую подачу. Прием мяча сверху и выполнять передачу. Выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 шагов, играть в волейбол по упрощенным правилам.	
Подвижные игры (баскетбол) -18 час				
Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, передвижения игрока, остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости,	ТБ на уроках. Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Разметка площадки. Терминология Расстановка игроков. Техника ведения, техника выполнения	Стойка игрока, передвижение игроков. Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении - в парах, в тройках. Отбор мяча. Броски мяча в кольцо с места, после ведения,	Знать: историю возникновения баскетбола и развития баскетбола, правила игры в баскетбол. Терминологию баскетбола. Технику ведения и технику выполнения передач мяча, технику	Текущий, учёт.

направления, с разной высотой отскока. Бросок мяча с места, после ведения. После выполнения двух шагов. Штрафной бросок. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, от головы на месте и в движении. Отбор мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини - баскетбол.	броска двумя руками от груди и одной рукой. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника броска после выполнения двух шагов. Техника отбора мяча.	после выполнения двух шагов. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в мини - баскетбол.	выполнения броска в кольцо. Способы отбора мяча. Уметь: описывать технику выполнения приемов баскетбола (ведение, бросок, передачи, отбор), демонстрировать элементы баскетбола – ведение, бросок, передачи. Анализировать свои действия. Применять терминологию игры.	
Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов				
Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в висах, упорах, равновесии. Строевые упражнения. Различные виды лазаний. Акробатические упражнения. Подвижные игры с гимнастическими снарядами. Гимнастическая	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Правила соревнований Приёмы страховки и само страховки. Техника выполнения акробатических соединений. Техника выполнения упражнений на	ОРУ, Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне, гимнастической стенке и скамейках. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с помощью рук, мост из положения лежа. Акробатическая	Знать: технику безопасности на уроках, приёмы страховки и само страховки. Технику выполнения акробатических упражнений. Историю возникновения и развития гимнастики. Уметь: выполнять страховку партнера,	Текущий, учет.

полоса препятствий.	гимнастических снарядах. Влияние гимнастических упражнений на осанку и здоровье.	комбинация из разученных элементов. ОФП. Подвижные игры с гимнастическими снарядами. Переноска снарядов. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий.	упражнения на перекладине, на гимнастическом бревне и гимнастической стенке, акробатические упражнения по отдельности и в комбинации. Выполнять 2-3 кувырка вперед слитно, подбирать разбег при выполнении опорного прыжка. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Проводить комплекс ОРУ для группы. Описывать и демонстрировать технику выполнения упражнений.	
Кроссовая подготовка – 8 часов				
Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 8-10 минут. , Бег без учета времени . подвижные игры. Прыжки на скакалке.	Техника безопасности на уроках. Контроль и самоконтроль при физических нагрузках. Пульсометрия. Правила соревнований по кроссу.	ОРУ, Бег без учета времени (м).равномерный бег по пересеченной местности и по стадиону. Прыжки на скакалке -1 минута.	Знать: технику безопасности на уроках. Признаки утомления и переутомления, пульсометрию. Правила соревнований по кроссу. Уметь: измерять пульс,	Текущий, учет.

			контролировать физические нагрузки, бежать в равномерном темпе до 8-10 минут. Описывать технику и тактику бега на длинные дистанции.	
Скандинавская ходьба – 12 часов				
Техника безопасности на уроках. Ходьба с палками в разном темпе и за определенное время. Подвижные игры со скандинавскими палками.	Техника безопасности на уроках. Регулировка высоты палок и увеличение или уменьшение нагрузок. Контроль и самоконтроль. Пульсометрия. Техника ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека.	ОРУ, ходьба со скандинавскими палками в различном темпе. Подвижные игры.	Знать: технику безопасности на уроках. Технику ходьбы с палками, регулировку высоты и регулировку нагрузок. Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками. Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их для увеличения или уменьшения нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Проходить определенную дистанцию. Контролировать свое самочувствие при физических нагрузках.	Текущий, учет
Резерв	3 часа			

ИТОГО	102 часа			
-------	----------	--	--	--

Учебно-практическое оборудование

1.1.	Бревно гимнастическое напольное
1.2	Стенка гимнастическая
1.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
1.4	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
1.5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
1.6	Палка гимнастическая
1.7	Скакалка детская
1.8	Мат гимнастический
1.9	Гимнастический подкидной мостик
2.0	Кегли
2.1	Обруч пластиковый детский
2.2	Планка для прыжков в высоту
2.3	Стойка для прыжков в высоту
2.4	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
2.5	Лента финишная
2.6	Рулетка измерительная
2.7	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
2.8	Скандинавские палки
2.9	Щит баскетбольный тренировочный
3.0	Сетка для переноски и хранения мячей
3.1	Сетка волейбольная
3.2	Аптечка

Календарно-тематическое (поурочное) планирование
За класс

№ п/п урока	Тема урока	Домашнее задание	Контроль	Примечание, инвентарь	Дата прове дени я урока	
1 четверть					план	фак т
1	Инструктаж по ТБ, лёгкая атлетика, бег. Ходьба	Комплекс УГГ 1		Секундомер		
2	Лёгкая атлетика, ходьба, бег (спринт)	Комплекс 1		Секундомер		
3	Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег	Комплекс 1	Учет -30м	Секундомер, рулетка		
4	Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения.	Комплекс 1		Секундомер, рулетка		
5	Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения.	Комплекс 1		Секундомер, рулетка		
6	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1		Рулетка. Мячи для метания		
7	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1		Рулетка, мячи для метания		
8	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1	Учет- техника метания мяча	Рулетка, мячи для метания		
9	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 1	Учет – 500м	Секундомер		
10	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 1	Учет -1000м	Секундомер		
11	Метание мяча в цель	Комплекс 1		Рулетка. Мячи для метания		
12	Метание мяча в цель	Комплекс 1	Учет-техника метания	Рулетка. Мячи для метания		
13	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
14	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
15	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
16	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет - техника	Мячи волейбольные		
17	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
18	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
19	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
20	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		

21	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
22	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет- техника	Мячи волейбольные		
23	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
24	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
25	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
26	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет- техника	Мячи волейбольные		
2 четверть						
27	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
28	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
29	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
30	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
31	Инструктаж по ТБ, гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки		
32	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки		
33	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
34	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
35	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
36	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
37	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
38	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		

39	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
40	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
41	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Бревно гимнастическое, скамейки		
42	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Бревно гимнастическое, скамейки		
43	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Бревно гимнастическое, скамейки		
44	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Бревно гимнастическое, скамейки		
45	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3		Навесные перекладины, гимнастическая стенка		
46	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3		Навесные перекладины, гимнастическая стенка		
47	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3	Учёт-техника	Навесные перекладины, гимнастическая стенка		
3 четверть						
48	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3		Гимнастическая скакалка, секундомер		
49	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3		Гимнастическая скакалка, секундомер		
50	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3	Учёт-техника	Гимнастическая скакалка, секундомер		
51	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
52	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
53	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавской ходьбы		
54	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
55	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		

56	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавской ходьбы		
57	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
58	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
59	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавской ходьбы		
60	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
61	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
62	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавской ходьбы		
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
4 четверть						
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		

81	Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6		Секундомер		
82	Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6	Учёт - 30 м	Секундомер		
83	Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6	Учёт - 60 м	Секундомер		
84	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6		Рулетка. Мячи для метания		
85	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6	Учёт - техника	Рулетка. Мячи для метания		
86	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6	Учёт - техника	Рулетка. Мячи для метания		
87	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6		Секундомер		
88	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6	Учёт - 500 м	Секундомер		
89	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6	Учёт - 1000 м	Секундомер		
90	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	Комплекс 7		Секундомер		
91	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
92	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7	Учёт - техника	Секундомер		
93	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
94	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
95	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7	Учёт - техника	Секундомер		
96	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
97	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
98	Бег, спринт, метания мяча	Комплекс 7	Метание в цель (из 5 - 3)	Секундомер, рулетка. Мячи для метания		
99	Бег, спринт, метания мяча	Комплекс 7	Метание в цель (из 5 - 3)	Секундомер, рулетка. Мячи для метания		
100	Резерв.					
101	Резерв.					
102	Резерв.					

Календарно-тематическое (поурочное) планирование
3б класс

№ п/п урока	Тема урока	Домашнее задание	Контроль	Примечание, инвентарь	Дата проведения урока	
1 четверть					план	Факт
1	Инструктаж по ТБ, лёгкая атлетика, бег. Ходьба	Комплекс УГГ 1		Секундомер		
2	Лёгкая атлетика, ходьба, бег (спринт)	Комплекс 1		Секундомер		

3	Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег	Комплекс 1	Учет -30м	Секундомер, рулетка		
4	Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения.	Комплекс 1		Секундомер, рулетка		
5	Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения.	Комплекс 1		Секундомер, рулетка		
6	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1		Рулетка. Мячи для метания		
7	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1		Рулетка, мячи для метания		
8	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность	Комплекс 1	Учет- техника метания мяча	Рулетка, мячи для метания		
9	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 1	Учет – 500м	Секундомер		
10	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 1	Учет -1000м	Секундомер		
11	Метание мяча в цель	Комплекс 1		Рулетка. Мячи для метания		
12	Метание мяча в цель	Комплекс 1	Учет-техника метания	Рулетка. Мячи для метания		
13	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
14	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
15	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
16	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет - техника	Мячи волейбольные		
17	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
18	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
19	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
20	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
21	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
22	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет- техника	Мячи волейбольные		
23	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
24	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
25	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
26	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2	Учет- техника	Мячи волейбольные		
2 четверть						
27	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
28	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		

29	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
30	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс 2		Мячи волейбольные		
31	Инструктаж по ТБ, гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки		
32	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки		
33	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
34	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
35	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
36	Гимнастика, строевые и акробатические упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки		
37	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
38	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3		Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
39	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
40	Гимнастика, лазанье	Комплекс 3	Учёт-техника	Маты гимнастические, скамейки, стенка гимнастическая		
41	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Бревно гимнастическое, скамейки		
42	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3		Бревно гимнастическое, скамейки		
43	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Бревно гимнастическое, скамейки		
44	Гимнастика, равновесие, строевые упражнения	Комплекс 3	Учёт-техника	Бревно гимнастическое, скамейки		
45	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3		Навесные перекладины, гимнастическая		

				ая стенка		
46	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3		Навесные перекладины, гимнастическ ая стенка		
47	Гимнастика, подтягивание	Комплекс 3	Учёт-техника	Навесные перекладины, гимнастическ ая стенка		
3 четверть						
48	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3		Гимнастическ ая скакалка, секундомер		
49	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3		Гимнастическ ая скакалка, секундомер		
50	Гимнастика, скакалка	Комплекс 3	Учёт-техника	Гимнастическ ая скакалка, секундомер		
51	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
52	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
53	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавско й ходьбы		
54	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
55	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
56	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавско й ходьбы		
57	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
58	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
59	Скандинавская ходьба	Комплекс 4	Учёт-техника	Палки для скандинавско й ходьбы		
60	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
61	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
62	Скандинавская ходьба	Комплекс 4		Палки для скандинавско й ходьбы		
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольны е		

64	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
4 четверть						
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5		Мячи баскетбольные		
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс 5	Учёт-техника	Мячи баскетбольные		
81	Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6		Секундомер		
82	Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6	Учёт - 30 м	Секундомер		
83	Лёгкая атлетика, спринт, эстафеты	Комплекс 6	Учёт - 60 м	Секундомер		
84	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6		Рулетка. Мячи для метания		

85	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6	Учёт - техника	Рулетка. Мячи для метания		
86	Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Комплекс 6	Учёт - техника	Рулетка. Мячи для метания		
87	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6		Секундомер		
88	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6	Учёт - 500 м	Секундомер		
89	Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции	Комплекс 6	Учёт - 1000 м	Секундомер		
90	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	Комплекс 7		Секундомер		
91	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
92	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7	Учёт - техника	Секундомер		
93	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
94	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
95	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7	Учёт - техника	Секундомер		
96	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
97	Кроссовая подготовка.	Комплекс 7		Секундомер		
98	Бег, спринт, метания мяча	Комплекс 7	Метание в цель (из 5 - 3)	Секундомер, рулетка. Мячи для метания		
99	Бег, спринт, метания мяча	Комплекс 7	Метание в цель (из 5 - 3)	Секундомер, рулетка. Мячи для метания		