

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 3 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	04.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	История появления современного спорта. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	05.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Виды физических упражнений.	1	08.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	11.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Дозировка физических нагрузок. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	12.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Высокий старт. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	15.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	19.09	Физическая культура -

	Специальные беговые упражнения. Закаливание организма под душем			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Высокий старт. Бег (30 м). Понятие «короткая дистанция».	1	20.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	22.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	25.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1	26.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1	29.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1	02.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1	03.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Челночный бег	1	06.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Челночный бег	1	09.10	Физическая культура -

				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	10.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	13.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Метание малого мяча на дальность.	1	16.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Метание малого мяча на дальность.	1	17.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1	20.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1	23.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	24.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	27.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

25	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Строевые команды и упражнения	1	07.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Строевые команды и упражнения	1	10.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Лазанье по канату	1	13.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Лазанье по канату	1	14.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	17.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	20.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Передвижения по гимнастической стенке	1	21.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	24.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Прыжки через скакалку	1	27.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

34	Прыжки через скакалку	1	28.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Перекаты в группировке.	1	01.12.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1	04.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Построение в шеренгу. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1	05.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Построение в шеренгу. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1	08.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	ОРУ с мячом. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Висы и упоры, подтягивания. Броски набивного мяча.	1	11.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	ОРУ с мячом. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Висы и упоры, подтягивания. Броски набивного мяча.	1	12.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	15.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	18.12	Физическая культура - Российская электронная

	стрелки.			школа (resh.edu.ru)
43	Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Спортивная игра баскетбол. Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Остановки и повороты без мяча и с мячом.	1	25.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Остановки и повороты без мяча и с мячом.	1	26.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Остановки и повороты без мяча и с мячом.	1	29.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Остановки и повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра баскетбол.	1	09.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись»»».	1	11.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись»»».	1	12.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	18.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	19.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	23.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Спортивная игра волейбол. Стойки и перемещения игрока в волейболе. Подбрасывание и ловля мяча над собой.	1	25.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Стойки и перемещения игрока в волейболе. Подбрасывание и ловля мяча над собой.	1	26.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Стойки и перемещения игрока в волейболе. Подбрасывание и ловля мяча над собой.	1	30.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками у стены. Развитие координационных способностей.	1	01.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками у стены. Развитие координационных способностей.	1	02.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

60	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками у стены. Развитие координационных способностей.	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Подбрасывание и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1	08.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Подбрасывание и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1	09.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Подбрасывание и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1	13.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Подбрасывание и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1	15.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	16.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Спортивная игра футбол.	1	22.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	27.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
69	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30м с учетом времени. Развитие скорости.	1	29.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
70	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30м с учетом времени. Развитие скорости.	1	01.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
71	Длительный бег (5 мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
72	Длительный бег (5 мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1	07.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
73	Длительный бег (6мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
74	Длительный бег (6мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1	14.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	15.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	25.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	27.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	29.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	01.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	03.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	05.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	08.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	10.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	12.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

85	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	1	15.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
86	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	1	17.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	19.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	24.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	26.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	03.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	14.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	17.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	21.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	24.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	27.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	28.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	31.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		