

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЗР
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Ладыгина О.А.
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ «СПШ №8»
от 29.08.2025 № 440

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 3-А,Б,В класса
(составлено на основе ФРП НОО «Физическая культура»)**

Составитель:

Сейдаметов Н.Д.

ДЖАНКОЙ, 2025

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Дополнительны е сведения
		всего	контрольные работы	Практические работы	План А,Б,В	Факт А,Б,В	
	Модуль «Легкая атлетика» (24 ч.)						
1	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Т/Б. Бег на короткие дистанции: техника высокого старта. Развитие скоростных способностей в подвижных играх.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Т/Б. Бег на короткие дистанции: техника бега на дистанции. Развитие силы в прыжковых упражнениях (скакалка).	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Т/Б. Бег на короткие дистанции: техника бега на дистанции. Развитие силы в прыжковых упражнениях (скакалка).	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Т/Б. Бег на короткие дистанции: техника финиширования. Бег на дистанции 30 м - на результат. Развитие скорости в подвижных играх и эстафетах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Т/Б. Метания мяча (150г) с места на дальность. Развитие скорости в подвижных играх и эстафетах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Т/Б. Метания мяча (150г) с разбега на дальность. Развитие силы в висах и упорах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

8	Т/Б. Метания мяча (150г) с разбега на дальность. Развитие силы в висах и упорах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Т/Б. Метания мяча (150г) с разбега на дальность. Развитие силы в висах и упорах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Т/Б. Метания мяча на дальность – <i>на результат</i> . Развитие силы в висах и упорах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Т/Б. Равномерный бег 1000 м – <i>на результат</i> . Развитие ловкости в подвижных играх с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Т/Б. Прыжок в длину с места: разновидности прыжков. Подтягивание в висе (мальч.) – <i>на результат</i> . Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (дев) – <i>на результат</i> .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Т/Б. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Т/Б. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Т/Б. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

16	Т/Б. Спортивная ходьба 3х20 м. Чередование бега с ходьбой (5 мин). Прыжковые упражнения. Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Т/Б. Спортивная ходьба 4х15 м. Чередование бега с ходьбой (5 мин). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Т/Б. Спортивная ходьба 4х15 м. Чередование бега с ходьбой (5 мин). Развитие силы: бросок мяча из-за головы из положения стоя.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Т/Б. Равномерный бег (до 3 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Т/Б. Равномерный бег (до 3 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Т/Б. Равномерный бег (до 3 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Т/Б. Равномерный бег (до 5 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в эстафетах с элементами футбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Т/Б. Равномерный бег (до 5 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в эстафетах с элементами футбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Т/Б. Равномерный бег (до 5 мин). Упражнения в упорах. Развитие ловкости в эстафетах с	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	элементами футбола.						
	Модуль «Гимнастика» (24 часа)						
25	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Т/Б. Элементы акробатики: техника выполнения. Развитие силы: поднимание туловища из положения лежа. Перетягивание каната.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Т/Б. Элементы акробатики: техника выполнения. Развитие силы: поднимание туловища из положения лежа. Перетягивание каната.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Т/Б. Элементы акробатики: техника выполнения. Развитие силы: поднимание туловища из положения лежа. Перетягивание каната.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Т/Б. Акробатика – связка элементов. Ходьба по гимнастической скамье, низкому бревну. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Т/Б. Акробатика – связка элементов. Ходьба по гимнастической скамье, низкому бревну. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Т/Б. Акробатика – связка элементов. Ходьба по гимнастической скамье, низкому бревну. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Т/Б. Совершенствование и закрепление связки элементов акробатики. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Т/Б. Совершенствование и закрепление связки элементов акробатики. Упражнения в равновесии.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Т/Б. Техника выполнения акробатической комбинации – на результат.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Т/Б. Строевые упражнения. Вис завесом на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Т/Б. Строевые упражнения. Вис завесом на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Т/Б. Строевые упражнения. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Подвижная игра «Не ошибись».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Т/Б. Строевые упражнения. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. П/и «Три движения»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Т/Б. Повторный инструктаж по технике безопасности. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Т/Б. Упражнения в равновесии, опорные прыжки, перелезание через препятствия.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

41	Т/Б. Упражнения в равновесии, опорные прыжки, перелезание через препятствия.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Т/Б. Закрепление. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Веревочка под ногами»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Т/Б. Закрепление. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Веревочка под ногами»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Т/Б. Техника опорного прыжка через гимнастического козла – на результат. Игра «Веревочка под ногами».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Теоретические основы плавания кроль на груди. Упражнения на суше – имитация способа кроль.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Теоретические основы плавания брассом на груди. Упражнения на суше – имитация способа брасс.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Теоретические основы лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающий шаг, имитация.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Техника лыжных ходов. Стили лыжных ходов. Имитация скользящего шага.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль. «Подвижные и спортивные игры» (44ч.)						
49	ТБ во время занятий баскетболом. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	летающего на уровне головы. «Выстрел в небо».						
50	Т/Б. Ловля мяча на месте и в движении: низко летающего и летающего на уровне головы. «Выстрел в небо».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Т/Б. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой). «Охотники и утки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Т/Б. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой). «Охотники и утки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Т/Б. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой). «Охотники и утки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Т/Б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). «Гонка мячей по кругу».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Т/Б. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). «Гонка мячей по кругу».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Т/Б. Ведение мяча на месте и в движении. «Гонка мячей по кругу».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Т/Б. Ведение мяча на месте и в движении. «Не давай мяч водящему».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Т/Б. Ведение мяча на месте и в движении. «Не давай мяч водящему».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Т/Б. Бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра по упрощённым правилам «мини-баскетбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

60	Т/Б. Бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра по упрощённым правилам «мини-баскетбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Т/Б. Бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра по упрощённым правилам «мини-баскетбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Т/Б. Бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра по упрощённым правилам «мини-баскетбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
63	ТБ во время занятий футболом. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Подвижная игра «Точная передача».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Т/Б. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Подвижная игра «Точная передача».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Т/Б. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по катящемуся мячу. Подвижная игра «Передал -садись».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Т/Б. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по катящемуся мячу. Подвижная игра «Передал -садись».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Т/Б. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Точная передача».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Т/Б. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Точная передача».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

69	Т/Б. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафета с ведением мяча.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Т/Б. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафета с ведением мяча.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Т/Б. Ведение и передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Т/Б. Ведение и передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Беседа Т.Б на уроке подвижных игр. Разучивание подвижной игры: «К своим флажкам». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Т.Б Подвижные игры: «К своим флажкам», «Раки». Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Т.Б Подвижные Игры: «К своим флажкам», «Раки». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Т.Б Разучивание подвижных игр: «Совушка», «Салки- догонялки». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Т.Б Подвижные игры: «Совушка», «Салки- догонялки». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Т.Б Подвижная игра: «Попади в мяч» Эстафеты с мячом.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

79	Т.Б Подвижная игра: «Попади в мяч» Эстафеты с мячом.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Т.Б Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Т.Б Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Т.Б Подвижные Игры: «Вышибалы», «мяч ведущему». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Т.Б. Подвижные Игры: «Вышибалы», «мяч ведущему». Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Подвижные Игры: «Вышибалы», «Точно в мишень». Эстафеты с мячами.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Т.Б Подвижные Игры: «Попади в кольцо», «Змейка».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Т.Б Подвижные Игры: : «Попади в кольцо», «Змейка».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Т.Б Подвижные Игры: «Вызов номеров» «Прыгающие воробушки» Встречная эстафета	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Т.Б Подвижные Игры: «Вызов номеров» «Прыгающие воробушки» Встречная эстафета	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Т.Б Подвижные Игры: «Не урони мешочек», «Охотники и утки». Встречная эстафета	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Т.Б Подвижные Игры: «Не урони мешочек»,	1		1			www.edu.ru

	«Охотники и утки». Встречная эстафета						www.school.edu.ru
91	Т.Б Подвижные Игры: «Салки-догонялки», «Кто быстрее». Встречная эстафета	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Т.Б Подвижные Игры: «Салки-догонялки», «Кто быстрее». Встречная эстафета	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». (10ч)						
93	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 1 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
94	ТБ. ГТО. Бег 30 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
95	ТБ. ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
96	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
97	ТБ. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

98	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
99	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
100	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
101	ТБ. Метание теннисного мяча в цель. (дистанция 6 м). Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102		102		102			

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

13 страниц) листов

Директор МОУ «СШ №8» *И. И. Замирская*

