

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан МР

"Буйнакский район"

МКОУ "Ванашинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Сунгурова З.М

Приказ №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

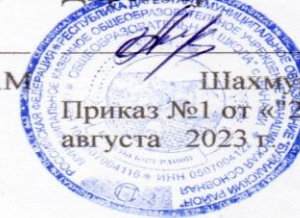
Зам. директора по УРВ

Амирбекова З.М

Приказ №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шахмузаева А.А

Приказ №1 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1870515)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 класса

С.Ванаши 2023 г

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|--|--|
| | | Всего | Контрольные работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | | | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| Итого по разделу | | 40 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 20 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | | 05.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | 07.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | 08.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | 12.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | 14.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | 15.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 | | 19.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|----|---|---|--|------------|----------------------------------|
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 21.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 | | 22.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 | | 26.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | | 28.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Лазанье по канату | 1 | | 29.09.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 03.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 05.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 06.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 10.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 | | 12.10.2023 | Поле для |

| | | | | | |
|----|---|---|--|------------|----------------------------|
| | | | | | свободного ввода1 |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 | | 13.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 17.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 19.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 20.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 24.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 26.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 27.10.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | 07.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | 09.11.2023 | Поле для свободного |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|----------------------------------|
| | | | | | ввода1 |
| 27 | Броски набивного мяча | 1 | | 10.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 | | 14.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Челночный бег | 1 | | 16.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 17.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 21.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | 23.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | 24.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 28.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 30.11.2023 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|----------------------------|
| 36 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 01.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 05.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 07.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 08.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | 12.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 14.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 15.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 19.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 21.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Спортивная игра футбол | 1 | | 22.12.2023 | Поле для |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|----------------------------------|
| | | | | | свободного ввода1 |
| 46 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 26.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 28.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | | 29.12.2023 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | 09.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | 11.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | 12.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 16.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 18.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 19.01.2024 | Поле для свободного |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|----------------------------|
| | Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | | | | ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | 23.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 25.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 26.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | 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 | | 30.01.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | 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 | | 01.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | 02.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники | 1 | | 06.02.2024 | Поле для |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|----------------------------|
| | выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | | | свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | 08.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | 09.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | 13.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | 15.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | 16.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | 20.02.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и | 1 | | 21.02.2024 | Поле для свободного |

| | | | | | |
|--|--|----|---|--|--------|
| | техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | | | | ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова

И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью

«Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

учебник

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

РЕШ

