


Министерство образования и науки Республики Дагестан

Буйнакский район

МКОУ "Ванашинская ООШ"

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 Сунгурова З.М.

Протокол №1 от «28» 08 .2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Амирбекова З.М.

Протокол №1 от «29» 08. 2024



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Шахмурзаева А.А.

Приказ №1 от «30» 08. 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6381983)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
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			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
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		05.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1		07.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1		08.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		12.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1		14.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		15.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1		19.09.2024	Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		21.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1		22.09.2024	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1		26.09.2024	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1		28.09.2024	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1		29.09.2024	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		03.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		05.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		06.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		10.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1		12.10.2024	Поле для

					свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1		13.10.2024	Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1		17.10.2024	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1		19.10.2024	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		20.10.2024	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		24.10.2024	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		26.10.2024	Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		27.10.2024	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1		07.11.2024	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1		09.11.2024	Поле для свободного

					ввода1
27	Броски набивного мяча	1		10.11.2024	Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1		14.11.2024	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1		16.11.2024	Поле для свободного ввода1
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		17.11.2024	Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		21.11.2024	Поле для свободного ввода1
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		23.11.2024	Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		24.11.2024	Поле для свободного ввода1
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		28.11.2024	Поле для свободного ввода1
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		30.11.2024	Поле для свободного ввода1



36	Спортивная игра баскетбол	1		01.12.2024	Поле для свободного ввода1
37	Спортивная игра баскетбол	1		05.12.2024	Поле для свободного ввода1
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		07.12.2024	Поле для свободного ввода1
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		08.12.2024	Поле для свободного ввода1
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		12.12.2024	Поле для свободного ввода1
41	Спортивная игра волейбол	1		14.12.2024	Поле для свободного ввода1
42	Спортивная игра волейбол	1		15.12.2024	Поле для свободного ввода1
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		19.12.2024	Поле для свободного ввода1
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		21.12.2024	Поле для свободного ввода1
45	Спортивная игра футбол	1		22.12.2024	Поле для

					свободного ввода1
46	Подвижные игры с приемами футбола	1		26.12.2024	Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры с приемами футбола	1		28.12.2024	Поле для свободного ввода1
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		29.12.2024	Поле для свободного ввода1
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		09.01.2025	Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		11.01.2025	Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		12.01.2025	Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		16.01.2025	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		18.01.2025	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		19.01.2025	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		23.01.2025	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		25.01.2025	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		26.01.2025	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		30.01.2025	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		01.02.2025	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		02.02.2025	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники	1		06.02.2025	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		08.02.2025	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		09.02.2025	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		13.02.2025	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		15.02.2025	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		16.02.2025	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		20.02.2025	Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1		21.02.2025	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

