

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
г. Южно-Сухокумск
МКУО "СОШ №1 им. М.-Гереев Зульпукарова"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СОШ 1

им.М.-Гереев Зульпукарова"

Хукиятова Н.В.  ФИО

Приказ №1

от "28." 07 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2638102)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Исаева Асият Хизригаджиевна

Учитель начальных классов

Южно-Сухокумск 2024г

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,5		0,5	РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25		0,25	РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	0,25		0,25	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	РЭШ
1.3	Зрительная гимнастика	1		1	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11		11	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	24		24	РЭШ
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	www.gto.ru (сайт ГТО) РЭШ
Итого по разделу		12			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

0

68

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контро льные работы	Практич еские работы	план	факт	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1	07.09.2023		РЭШ
2	Виды физических упражнений	1		1	08.09.2023		РЭШ
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	14.09.2023		РЭШ
4	Закаливание организма под душем	1		1	15.09.2023		РЭШ
5	Дыхательная и зрительная гимнастика <i>"Легкая атлетика"</i> Техника	1		1	21.09.2023		РЭШ
6	безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	22.09.2023		РЭШ
7	Обучение технике высокого старта	1		1	28.09.2023		РЭШ
8	Совершенствование техники высокого старта	1		1	29.09.2023		РЭШ
9	Высокий старт. Бег 30 метров	1		1	05.10.2023		РЭШ
10	Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1		1	06.10.2023		РЭШ
11	Старты из различных исходных положений	1		1	12.10.2023		РЭШ
12	Прыжок в длину с разбега	1		1	13.10.2023		РЭШ
13	Прыжок в длину с разбега	1		1	19.10.2023		РЭШ
14	Броски набивного мяча	1		1	20.10.2023		РЭШ
15	Броски набивного мяча	1		1	09.11.2023		РЭШ
16	Челночный бег	1		1	10.11.2023		РЭШ
17	Челночный бег	1		1	16.11.2023		РЭШ
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	17.11.2023		РЭШ

19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	23.11.2023	РЭШ
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	24.11.2023	РЭШ
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	30.11.2023	РЭШ
22	"Гимнастика" ТБ. Строевые команды и упражнения	1	1	01.12.2023	РЭШ
23	Строевые команды и упражнения	1	1	07.12.2023	РЭШ
24	Лазанье по канату	1	1	08.12.2023	РЭШ
25	Лазанье по канату	1	1	14.12.2023	РЭШ
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	15.12.2023	РЭШ
27	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	21.12.2023	РЭШ
28	Прыжки через скакалку	1	1	22.12.2023	РЭШ
29	Прыжки через скакалку	1	1	28.12.2023	РЭШ
30	Ритмическая гимнастика	1	1	11.01.2024	РЭШ
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	12.01.2024	РЭШ
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	18.01.2024	РЭШ
33	<i>"Подвижные и спортивные игры"</i> Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	1	19.01.2024	РЭШ
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	25.01.2024	РЭШ
35	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	1	26.01.2024	РЭШ
36	Подвижные игры с элементами	1	1	01.02.2024	РЭШ

	спортивных игр: парашютисты, стрелки				
37	Ловля и передача мяча на месте	1	1	02.02.2024	РЭШ
38	Бросок мяча с места	1	1	08.02.2024	РЭШ
39	Спортивная игра баскетбол	1	1	09.02.2024	РЭШ
40	Спортивная игра баскетбол	1	1	15.02.2024	РЭШ
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	16.02.2024	РЭШ
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	22.02.2024	РЭШ
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	29.02.2024	РЭШ
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	01.03.2024	РЭШ
45	Спортивная игра волейбол	1	1	07.03.2024	РЭШ
46	Спортивная игра волейбол	1	1	14.03.2024	РЭШ
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	15.03.2024	РЭШ
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	21.03.2024	РЭШ
49	Спортивная игра футбол	1	1	22.03.2024	РЭШ
50	Спортивная игра футбол	1	1	04.04.2024	РЭШ
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	05.04.2024	РЭШ
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	11.04.2024	РЭШ
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	12.04.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	18.04.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	19.04.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
56	Освоение правил и техники выполнения	1	1	25.04.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	26.04.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	02.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
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	1	03.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	10.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	16.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	17.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	23.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1	24.05.2024	www.gto.ru (сайт ГТО)

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	www.gto.ru (сайт ГТО)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	www.gto.ru (сайт ГТО)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	www.gto.ru (сайт ГТО)
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	www.gto.ru (сайт ГТО)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

