

**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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
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			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	1		1	21.09.2023		РЭШ
6	"Легкая атлетика" Техника 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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	18.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	19.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
56	Освоение правил и техники выполнения	1	1	25.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	02.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1	24.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	

