

Приложение
к Федеральной рабочей программе
начального общего образования
Физическая культура
(для 1-4 классов образовательных организаций),
утвержденное приказом директора
от 30.08.2024 года № 173 -ОД

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1	
2	История появления современного спорта	1	
3	Виды физических упражнений	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
5	Дозировка физических нагрузок	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
10	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
12	Закаливание организма под душем	1	
13	Лазанье по канату	1	

14	Строевые команды и упражнения	1	
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
17	Передвижения по гимнастической стенке	1	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
19	Прыжки через скакалку	1	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
21	Ритмическая гимнастика	1	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
26	Прыжок в длину с разбега	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
28	Броски набивного мяча	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
30	Челночный бег	1	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	

32	Спортивная игра волейбол	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
45	Правила поведения в бассейне	1	
46	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
47	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	
48	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	
49	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	
50	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	
51	Упражнения в плавании кролем на груди	1	
52	Упражнения в плавании кролем на груди	1	
53	Упражнения в плавании брассом	1	
54	Упражнения в плавании брассом	1	
55	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	

57	Спортивная игра баскетбол	1	
58	Спортивная игра баскетбол	1	
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
64	Спортивная игра футбол	1	
65	Спортивная игра футбол	1	
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025