



Физическая культура 3 б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1	03.09.2024	РЭШ
2	Виды физических упражнений	1		1	06.09.2024	РЭШ
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	10.09.2024	РЭШ
4	Закаливание организма под душем	1		1	13.09.2024	РЭШ
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	17.09.2024	РЭШ
6	"Легкая атлетика" Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	20.09.2024	РЭШ
7	Обучение технике высокого старта	1		1	24.09.2024	РЭШ
8	Совершенствование техники высокого старта	1		1	27.09.2024	РЭШ
9	Высокий старт. Бег 30 метров	1		1	01.10.2024	РЭШ
10	Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1		1	04.10.2024	РЭШ
11	Старты из различных исходных положений	1		1	15.10.2024	РЭШ
12	Прыжок в длину с разбега	1		1		РЭШ

					18.10.2024	
13	Прыжок в длину с разбега	1		1	22.10.2024	РЭШ
14	Броски набивного мяча	1		1	25.10.2024	РЭШ
15	Броски набивного мяча	1		1	29.10.2024	РЭШ
16	Челночный бег	1		1	01.11.2024	РЭШ
17	Челночный бег	1		1	05.11.2024	РЭШ
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	08.11.2024	РЭШ
19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12.11.2024	РЭШ
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	15.11.2024	РЭШ
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	26.11.2024	РЭШ
22	"Гимнастика" ТБ. Строевые команды и упражнения	1		1	29.11.2024	РЭШ
23	Строевые команды и упражнения	1		1	03.12.2024	РЭШ
24	Лазанье по канату	1		1	06.12.2024	РЭШ
25	Лазанье по канату	1		1	10.12.2024	РЭШ
26	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	13.12.2024	РЭШ

27	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	17.12.2024	РЭШ
28	Прыжки через скакалку	1		1	20.12.2024	РЭШ
29	Прыжки через скакалку	1		1	24.12.2024	РЭШ
30	Ритмическая гимнастика	1		1	27.12.2024	РЭШ
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	10.01.2025	РЭШ
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	14.01.2025	РЭШ
33	<i>"Подвижные и спортивные игры"</i> Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		1	17.01.2025	РЭШ
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	21.01.2025	РЭШ
35	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1		1	24.01.2025	РЭШ
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	28.01.2025	РЭШ
37	Ловля и передача мяча на месте	1		1	31.01.2025	РЭШ
38	Бросок мяча с места	1		1	04.02.2025	РЭШ
39	Спортивная игра баскетбол	1		1	07.02.2025	РЭШ
40	Спортивная игра баскетбол	1		1	11.02.2025	РЭШ
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	14.02.2025	РЭШ
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1		1		РЭШ

	двумя руками				25.02.2025	
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	28.02.2025	РЭШ
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	04.03.2025	РЭШ
45	Спортивная игра волейбол	1		1	07.03.2025	РЭШ
46	Спортивная игра волейбол	1		1	11.03.2025	РЭШ
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	14.03.2025	РЭШ
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	18.03.2025	РЭШ
49	Спортивная игра футбол	1		1	21.03.2025	РЭШ
50	Спортивная игра футбол	1		1	25.03.2025	РЭШ
51	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	28.03.2025	РЭШ
52	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	01.04.2025	РЭШ
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	04.04.2025	<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	15.04.2025	<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	18.04.2025	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	22.04.2025	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	25.04.2025	<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	29.04.2025	<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	06.05.2025	<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	13.05.2025	<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	16.05.2025	<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	20.05.2025	<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	23.05.2025	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	27.05.2025	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	30.05.2025	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	65		