


Физическая культура

3 В класс

Юров



Документ подписан электронной подписью

Владелец: Шикин Валерий Анатольевич

Должность: Директор

Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА
Б.П. ЮРКОВА

ИНН: 614677417448

Серийный номер: 44C49C2F91C6CD438EF7CBABF5AC2AA2

Владимирова

образовательные ресурсы

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1			04.09.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Виды физических упражнений	1			06.09.2024	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			11.09.2024	
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			13.09.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Закаливание организма под душем	1			18.09.2024	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			20.09.2024	
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1			25.09.2024	
8	Бег с ускорением на	1			27.09.2024	

	короткую дистанцию. 30 метров					
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 метров	1			02.10.2024	
10	Беговые упражнения с координаци онной сложностью	1			04.10.2024	
11	Челночный бег	1			16.10.2024	
12	Челночный бег	1			18.10.2024	

13	Прыжок в длину с разбега	1			23.10.2024	
14	Прыжок в длину с разбега, с места в длину.	1			25.10.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/
15	Броски набивного мяча	1			30.10.2024	
16	Броски набивного мяча	1			01.11.2024	
17	Строевые команды и упражнения	1			06.11.2024	
18	Строевые команды и упражнения	1			08.11.2024	
19	Лазанье по канату	1			13.11.2024	
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1			15.11.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Прыжки через скакалку	1			27.11.2024	
22	Прыжки через скакалку	1			29.11.2024	
23	Ритмическая гимнастика. Кув ырки вперёд и назад в группировке.	1			04.12.2024	
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			06.12.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1			11.12.2024	
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1			13.12.2024	
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютист ы, стрелки	1			18.12.2024	
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			20.12.2024	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	парашютисты ,стрелки					
29	Броски баскетбольного мяча в кольцо	1			25.12.2024	

30	Броски баскетбольного мяча в кольцо	1			27.12.2024	
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10.01.2025	
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.01.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			17.01.2025	
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			22.01.2025	
35	Спортивная игра баскетбол	1			24.01.2025	
36	Спортивная игра баскетбол	1			29.01.2025	
37	Спортивная игра баскетбол	1			31.01.2025	
38	Прямая нижняя подача. Боковая подача	1			05.02.2025	
39	Прямая нижняя подача. Боковая подача	1			07.02.2025	
40	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			12.02.2025	
41	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и	1			14.02.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	в движении					
42	Спортивная игра волейбол	1			26.02.2025	
43	Спортивная игра волейбол	1			28.02.2025	
44	Подвижные игры с приемами футбола	1			03.03.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/
45	Подвижные игры с приемами футбола	1			07.03.2025	
46	Приём и передача футбольного мяча	1			12.03.2025	
47	Приём и передача футбольного мяча.	1			14.03.2025	
48	Удары мячом по воротам. Удары	1			19.03.2025	

	мячом на точность.					
49	Удары мячом по воротам. Удары мячом на точность.	1			21.03.2025	http://www.fizkultura.vshkole.ru/
50	Спортивная игра футбол	1			26.03.2025	
51	Спортивная игра футбол	1			28.03.2025	
52	Спортивная игра футбол	1			02.04.2025	
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			04.04.2025	
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			16.04.2025	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.04.2025	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			23.04.2025	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			25.04.2025	http://www.fizkultura.vshkole.ru/

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			30.04.2025	http://www.fizkultura.vshkole.ru/
59	Освоение правил и техники	1			07.05.2025	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.05.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.05.2025	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.05.2025	http://www.fizkulturavshkole.ru/

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			28.05.2025	
65	Освоение правил и техники	1			30.05.2025	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрация г. Зверево
МБОУ СОШ №1 им. Б.П.Юркова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №1
им. Б.П.Юркова
В.А.Шикин
Пр.217-ОД от «28»08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 В класса

Учитель: Юрова Ю.В.