**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МКОУ "Поспелихинская СОШ №1" Котляровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Поспелихинская сош №1  Педсовет №10 от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пустовойтенко Н.А.  Приказ №69-о от «27» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5922494)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 3 класса

Котляровка 2024

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | 04.09 |  |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  | 06.09 |  |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  | 13.09 | <https://www.gto.ru> |
| 5 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 18.09 |  |
| 6 | Челночный бег | 1 |  |  | 20.09 |  |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 25.09 | <https://www.gto.ru> |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 27.09 | <https://www.gto.ru> |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 02.10 |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |  | <https://www.gto.ru> |
| 11 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | 04.10 |  |
| 12 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | 09.10 |  |
| 13 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  | 11.10 |  |
| 14 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | 16.10 |  |
| 15 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 |  |  | 18.10 |  |
| 16 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 23.10 |  |
| 17 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 25.10 |  |
| 18 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 06.11 |  |
| 19 | 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 |  |  | 08.11 | <https://www.gto.ru> |
| 20 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 13.11 |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 15.11 | <https://www.gto.ru> |
| 22 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 20.11 |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 22.11 | <https://www.gto.ru> |
| 24 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 27.11 |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  | 29.11 | <https://www.gto.ru> |
| 26 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 04.12 |  |
| 27 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 06.12 |  |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 13.12 |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 20.12 |  |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 25.12 |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 27.12 |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 10.01 |  |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 15.01 |  |
| 36 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 17.01 |  |
| 37 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 38 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 24.01 |  |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  | 29.01 | <https://www.gto.ru> |
| 40 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 31.01 |  |
| 41 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 05.02 |  |
| 42 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 07.02 |  |
| 43 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 44 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 14.02 |  |
| 45 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 19.02 |  |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 21.02 |  |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 26.02 |  |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 28.02 |  |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 05.03 |  |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 07.03 |  |
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 12.03 |  |
| 52 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 19.03 |  |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 21.03 |  |
| 55 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 02.04 |  |
| 56 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 04.04 |  |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 09.04 |  |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 11.04 |  |
| 59 | Подвижные игры | 1 |  |  | 16.04 |  |
| 60 | Подвижные игры | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 61 | Бег на 30 м | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 62 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 25.04 |  |
| 63 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 30.04 |  |
| 64 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 07.05 |  |
| 65 | Челночный бег | 1 |  |  | 14.05 |  |
| 66 | Бег на 1000 м | 1 |  |  | 16.05 |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 21.05 | <https://www.gto.ru> |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 23.05 | <https://www.gto.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |