

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 А КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 68 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено срезовые задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Диагностические работы. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2024 г.
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Диагностические работы. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2024 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б на уроках физической культурой. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			3.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
2	Виды физических упражнений	1			4.09.24	

3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических упражнений	1			10.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			11.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
5	Закаливание организма под душем	1			17.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
6	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			18.09.24	
7	Т/Б на уроках лёгкой атлетикой.	1			24.09.24	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
9	Бег в равномерном темпе. Броски набивного мяча	1			1.10.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
10	Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			2.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			8.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
12	Челночный бег	1			9.10.24	
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			15.10.24	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			16.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			22.10.24	<a href="https://okuladm.ru/news/35219">https://okuladm.ru/news/35219</a>

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			23.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
17	Бег до 6 минут	1			5.11.24	
18	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			6.11.24	
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.11.24	
20	Равномерный бег до 6 минут	1			13.11.24	
21	Т/Б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1			19.11.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			20.11.24	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			26.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			27.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
25	Прыжки через скакалку	1			3.12.24	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			4.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			10.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад	1			11.12.24	
29	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках	1			17.12.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
30	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения	1			18.12.24	
31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. "Мост" из положения лежа, стоя.	1			24.12.24	<a href="http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf">http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf</a>
32	Акробатические упражнения: прыжок через "козла". Развитие координационных способностей	1			25.12.24	
33	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			14.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			21.01.25	

36	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			28.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			29.01.25	
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			4.02.25	<a href="https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			5.02.25	
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			11.02.25	<a href="http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm">http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm</a>
42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			12.02.25	
43	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой»	1			18.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>
44	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «ёлочкой».	1			19.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>

45	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 2 км. С равномерной скоростью.	1			25.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/">https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/</a>
46	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	1			26.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/">https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/</a>
47	Освоение техники лыжных ходов. С равномерной скоростью.	1			4.03.25	
48	Освоение техники лыжных ходов. Спуски с пологих склонов	1			5.03.25	<a href="https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov">https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov</a>
49	Т/Б на уроках подвижных игр.	1			11.03.25	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html</a>
50	Подвижная игра «Снайпер»	1			12.03.25	
51	Подвижные игры на развитие ловкости.	1			18.03.25	
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			19.03.25	

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			1.04.25	<a href="https://childphysicaled.lovejournal.com/181809.html">https://childphysicaled.lovejournal.com/181809.html</a>
54	Спортивная игра баскетбол	1			2.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
55	Спортивная игра баскетбол	1			8.04.25	
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			9.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.04.25	
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.04.25	
59	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			22.04.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
60	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
61	Броски и ловля мяча в парах.	1			29.04.25	

62	Спортивная игра футбол	1			30.04.24	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
63	Спортивная игра футбол	1			6.05.25	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
64	Подвижные игры с приемами футбола	1			7.05.25	
65		1			13.05.25	
66		1			14.05.25	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			20.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Общее количество часов по программе		68	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 Б КЛАС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 67 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме предусмотрено за счет объединения тем №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено срезовые задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 3 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 3 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б на уроках физической культурой. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			04.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
2	Виды физических упражнений	1			05.09.24	

3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических упражнений	1			11.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
5	Закаливание организма под душем	1			18.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
6	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			19.09.24	
7	Т/Б на уроках лёгкой атлетикой.	1			25.09.24	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			26.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
9	Бег в равномерном темпе. Броски набивного мяча	1			02.10.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
10	Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			03.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			09.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
12	Челночный бег	1			10.10.24	
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			16.10.24	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			17.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			23.10.24	<a href="https://okuladm.ru/news/35219">https://okuladm.ru/news/35219</a>

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			24.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
17	Бег до 6 минут	1			06.11.24	
18	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			07.11.24	
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.11.24	
20	Равномерный бег до 6 минут	1			14.11.24	
21	Т/Б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1			20.11.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			21.11.24	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			27.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			28.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
25	Прыжки через скакалку	1			04.12.24	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			05.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			11.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад	1			12.12.24	
29	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках	1			18.12.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
30	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения	1			19.12.24	
31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. "Мост" из положения лежа, стоя.	1			25.12.24	<a href="http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf">http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf</a>
32	Акробатические упражнения: прыжок через "козла". Развитие координационных способностей	1			26.12.24	
33	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			09.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			16.01.25	

36	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			23.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			29.01.25	
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			30.02.25	<a href="https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			05.02.25	
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			06.02.25	<a href="http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm">http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm</a>
42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			12.02.25	
43	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой»	1			13.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>
44	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «ёлочкой».	1			19.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>

45	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 2 км. С равномерной скоростью.	1			20.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/bl ogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/">https://www.ski.ru/az/bl ogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/</a>
46	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	1			26.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/bl ogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/">https://www.ski.ru/az/bl ogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/</a>
47	Освоение техники лыжных ходов. С равномерной скоростью.	1			27.02.25	
48	Освоение техники лыжных ходов. Спуски с пологих склонов	1			5.03.25	<a href="https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov">https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov</a>
49	Т/Б на уроках подвижных игр.	1			06.03.25	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html</a>
50	Подвижная игра «Снайпер»	1			12.03.25	
51	Подвижные игры на развитие ловкости.	1			13.03.25	
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			19.03.25	

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			20.04.25	<a href="https://childphysicaled.ivejournal.com/181809.html">https://childphysicaled.ivejournal.com/181809.html</a>
54	Спортивная игра баскетбол	1			02.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
55	Спортивная игра баскетбол	1			03.04.25	
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			9.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10.04.25	
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.04.25	
59	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			17.04.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
60	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
61	Броски и ловля мяча в парах.	1			24.04.25	

62	Спортивная игра футбол	1			30.04.24	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
63	Спортивная игра футбол	1			07.05.25	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
64	Подвижные игры с приемами футбола	1			14.05.25	
65		1			15.05.25	
66		1			21.05.25	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Общее количество часов по программе		67	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 В КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 67 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме предусмотрено за счет объединения тем №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено срезовые задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 3 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 3 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б на уроках физической культурой. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			04.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
2	Виды физических упражнений	1			06.09.24	

3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических упражнений	1			11.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			13.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
5	Закаливание организма под душем	1			18.09.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
6	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			20.09.24	
7	Т/Б на уроках лёгкой атлетикой.	1			25.09.24	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.09.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
9	Бег в равномерном темпе. Броски набивного мяча	1			02.10.24	<a href="https://eduherald.ru/">https://eduherald.ru/</a>
10	Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			09.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
12	Челночный бег	1			11.10.24	
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			16.10.24	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			18.10.24	<a href="https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf">https://gto.ru/files/uploads/stages/641abb2ee8622.pdf</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			23.10.24	<a href="https://okuladm.ru/news/35219">https://okuladm.ru/news/35219</a>

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			25.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
17	Бег до 6 минут	1			06.11.24	
18	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			08.11.24	
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.11.24	
20	Равномерный бег до 6 минут	1			15.11.24	
21	Т/Б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1			20.11.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			22.11.24	
23	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			27.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			29.11.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
25	Прыжки через скакалку	1			04.12.24	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			11.12.24	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад	1			13.12.24	
29	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках	1			18.12.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/">https://bibl.nngasu.ru/</a>
30	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения	1			20.12.24	
31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. "Мост" из положения лежа, стоя.	1			25.12.24	<a href="http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf">http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-38/DocLib31/Евграфова%20ОН/Методические%20разработки/МР%20Акробатические%20упражнения%20для%20учащихся%201-11%20класс.pdf</a>
32	Акробатические упражнения: прыжок через "козла". Развитие координационных способностей	1			27.12.24	
33	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	1			10.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	1			15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			17.01.25	

36	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			24.01.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			29.01.25	
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			31.02.25	<a href="https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodoleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			05.02.25	
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			07.02.25	<a href="http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm">http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_030.htm</a>
42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			12.02.25	
43	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой»	1			14.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>
44	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «ёлочкой».	1			19.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh">https://www.ski.ru/az/news/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh</a>

45	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 2 км. С равномерной скоростью.	1			21.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/">https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/</a>
46	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	1			26.02.25	<a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/">https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/</a>
47	Освоение техники лыжных ходов. С равномерной скоростью.	1			28.02.25	
48	Освоение техники лыжных ходов. Спуски с пологих склонов	1			5.03.25	<a href="https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov">https://www.uventasport.ru/contents/view/osnovnye_vidy_lyzhnyh_hodov</a>
49	Т/Б на уроках подвижных игр.	1			07.03.25	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html</a>
50	Подвижная игра «Снайпер»	1			12.03.25	
51	Подвижные игры на развитие ловкости.	1			14.03.25	
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			19.03.25	

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			21.03.25	<a href="https://childphysicaled.ivejournal.com/181809.html">https://childphysicaled.ivejournal.com/181809.html</a>
54	Спортивная игра баскетбол	1			02.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
55	Спортивная игра баскетбол	1			04.04.25	
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			9.04.25	<a href="https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html">https://infourok.ru/basketbol-peredachamyacha-dvumyrukami-ot-grudi-nameste-vedenie-myachav-dvizhenii-5246383.html</a>
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.04.25	
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.04.25	
59	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			18.04.25	<a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>
60	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/</a>
61	Броски и ловля мяча в парах.	1			25.04.25	

62	Спортивная игра футбол	1			30.04.24	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
63	Спортивная игра футбол	1			07.05.25	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
64	Подвижные игры с приемами футбола	1			14.05.25	
65		1			16.05.25	
66		1			21.05.25	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Общее количество часов по программе		68	0	0		