

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КУШНАРЕНКОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МБОУ СОШ С. СТАРЫЕ ТУКМАКЛЫ

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №1 от 29.08.2025г.	«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР 29.08.2025 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом по школе от 29.08.2025 г. № 134
--	---	---

Поурочное планирование

(ID 1958333)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

с. Старые Тукмаклы 2025

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физическая культура у древних народов]]	1	0	0	02.09.2025	[[https://www.gto.ru/#gto-method]]
2	[[История появления современного спорта]]	1	0	0	02.09.2025	[[https://www.gto.ru/#gto-method]]
3	[[Виды физических упражнений]]	1	0	0	04.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
4	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1	0	0	04.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
5	[[Дозировка физических нагрузок]]	1	0	0	04.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
6	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств]]	1	0	0	09.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
7	[[Закаливание организма под душем]]	1	0	0	11.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
8	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	0	1	11.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
9	[[Строевые команды и упражнения]]	1	0	1	16.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
10	[[Строевые команды и упражнения]]	1	0	1	16.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
11	[[Лазанье по канату]]	1	0	1	18.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
12	[[Лазанье по канату]]	1	0	0	18.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

13	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	0	23.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
14	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	1	23.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
15	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	0	0	25.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
16	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	0	0	25.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
17	[[Прыжки через скакалку]]	1	0	0	30.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
18	[[Прыжки через скакалку]]	1	0	1	30.09.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
19	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	1	02.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
20	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	0	02.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
21	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	0	1	07.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
22	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	0	0	07.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
23	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	0	1	09.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
24	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	0	0	09.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

25	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	0	1	14.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
26	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	0	0	14.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
27	[[Броски набивного мяча]]	1	0	0	16.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
28	[[Броски набивного мяча]]	1	0	1	16.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
29	[[Челночный бег]]	1	0	0	21.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
30	[[Челночный бег]]	1	0	0	21.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
31	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	0	0	23.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
32	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	0	1	23.10.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
33	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	0	0	06.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
34	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	0	1	06.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
35	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]Тест за 1 полугодие.	1	1	0	16.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
36	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	0	1	16.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

37	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	0	1	18.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
38	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	0	1	18.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
39	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	0	0	23.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
40	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	0	1	23.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
41	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	0	1	25.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
42	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	0	0	30.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
43	[[Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона]]	1	0	1	13.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
44	[[Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона]]	1	0	1	15.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
45	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	0	0	20.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
46	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	0	1	22.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
47	[[Правила поведения в бассейне]]	1	0	0	11.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
48	[[Разучивание специальных плавательных упражнений]]	1	0	1	13.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

49	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	0	0	18.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
50	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	0	0	20.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
51	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание]]	1	0	0	25.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
52	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание]]	1	0	0	25.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
53	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	0	0	27.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
54	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	0	0	27.11.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
55	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	0	0	02.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
56	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	0	0	02.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
57	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	0	0	04.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
58	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	0	0	04.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
59	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	0	1	09.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
60	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	0	1	11.12.2025	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

61	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	0	1	27.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
62	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	0	1	27.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
63	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	1	29.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
64	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	0	29.01.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
65	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	03.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
66	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	03.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
67	[[Спортивная игра волейбол]]	1	0	0	05.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
68	[[Спортивная игра волейбол]]	1	0	0	05.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
69	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	0	1	10.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
70	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	0	0	12.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
71	[[Спортивная игра футбол]]	1	0	1	17.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
72	[[Спортивная игра футбол]]	1	0	1	17.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

73	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	1	19.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
74	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	1	19.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени]]	1	0	1	24.02.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
76	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	0	0	26.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	03.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	05.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	0	10.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	1	12.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	1	17.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	1	19.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	24.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	26.03.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

85	[[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	0	1	07.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
86	[[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	0	1	09.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	1	14.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	1	16.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1	21.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	0	23.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	1	28.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	1	30.04.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	05.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	05.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	1	07.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание	1	0	1	07.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча весом 150г. Подвижные игры]]					https://uchi.ru/]]
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1	12.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1	12.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	1	14.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	1	1	19.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
101	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]] Тестирование за 2 полугодие.	1	0	1	21.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
102	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1	0	1	26.05.2026	[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
103	[[[]]]	0	0	0	введите дату	[[[]]]
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	59		