

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан

МБОУ СОШ с.Старые Тукмаклы

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №1 от 30.08.2024г.	«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР 30.08.2024 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом по школе от 30.08.2024 г. № 126
--	---	---

Поурочное планирование
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 1958333)
для 3 класса

Старые Тукмаклы 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	0	0	02.09.24	https://www.gto.ru/#gto-method
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
3	Виды физических упражнений	1	0	0	05.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	09.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	12.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Лазанье по канату	1	0	1	19.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
12	Лазанье по канату	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	26.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	30.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Прыжки через скакалку	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	03.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	07.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	10.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	14.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	17.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Броски набивного мяча	1	0	0	21.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Броски набивного мяча	1	0	1	24.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Челночный бег	1	0	0	07.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Челночный бег	1	0	0	11.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	14.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	18.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	21.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах	1	0	1	25.11.24	www.edu.ru

	одновременным двухшажным ходом					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	28.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	02.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	05.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	09.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	12.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	16.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	19.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	23.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	26.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	30.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	13.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Подвижные игры с элементами	1	0	1	16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					https://uchi.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	20.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	23.01.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	27.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	30.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	03.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0	06.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0		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	10.02.25	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	13.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная игра футбол	1	0	1	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная игра футбол	1	0	1	20.02.25	www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	27.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	03.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	06.03.25	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	13.03.25	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	17.03.25	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	20.03.25	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	24.03.25	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	27.03.25	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	07.04.25	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	10.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники	1	0	1	14.04.25	www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					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		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	17.04. 25	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	21.04.25	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	24.04.25	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	28.04.25	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	05.05.25	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.	1	0	0	08.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		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		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	12.05.25	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		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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники	1	0	1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	19.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		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	1	0	1	22.05.25	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	26.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
103		0	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	59		

