



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МКОУ « АГАЧКАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Россия, республика Дагестан, 368213, Буйнакский район, сел. Агачкалаул. К. Курбанова4
mkou_agachkalinskaya@e-dag.ru

РАССМОТРЕНО

Педсовет
Протокол №1
от «27» 08 2024г

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР
 Умарова У.У.
от «27» 08 2024г

УТВЕРЖДЕНО


Директор
Абдурахманов Б.Д.
Приказ №25
от «27» 08 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Буйнакский район 2024г

Дата	Тема
03.09	Физическая культура у древних народов
06.09	История появления современного спорта
10.09	Виды физических упражнений
13.09	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры
17.09	Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой
20.09	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств
24.09	Закаливание организма
27.09	Дыхательная гимнастика
01.10	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
04.10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой
08.10	Прыжковые и беговые упражнения
11.10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег
15.10	Совершенствование техники прыжков в длину
18.10	Совершенствование техники челночного бега
22.10	Бег с преодолением препятствий
25.10	Легкоатлетическая эстафета
Дата	Тема
08.11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
12.11	Бег на дистанции 30 м

15.11	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте
19.11	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу
22.11	Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести
26.11	Закрепление техники прыжков в длину с разбега
29.11	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой
03.12	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики
06.12	Строевые упражнения
10.12	Гимнастические эстафеты
13.12	Упражнения в лазании по канату в три приёма
17.12	Упражнения на гимнастической скамейке
20.12	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке
24.12	Упражнения со скакалкой
27.12	Ритмическая гимнастика
14.01	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
Дата	Тема
17.01	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
21.01	Подвижные игры на точность
24.01	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча
28.01	Подвижные игры с элементами баскетбола
31.01	Эстафета с баскетбольными мячами

04.02	Разучивание техники нижней прямой подачи
07.02	Подвижные игры с элементами волейбола
11.02	Эстафета с волейбольными мячами
14.02	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
25.02	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола
28.02	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе
04.03	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола
07.03	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола
11.03	Эстафета с футбольными мячами
14.03	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта
18.03	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения
21.03	Разучивание техники поворот на месте
Дата	Тема
01.04	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе
04.04	Разучивание техники торможений "плугом"
08.04	Разучивание техники одновременного двухшажного хода
11.04	Разучивание техники одновременного двухшажного хода
15.04	Разучивание техники поворота в движении. Прохождение учебной дистанции
18.04	Закрепление техники поворота в движении. Прохождение учебной дистанции
22.04	Подвижные игры и эстафеты
25.04	Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовки

29.04	Спортивный инвентарь на занятиях плаванием
06.05	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде
13.05	Разучивание техники брасса на суше
16.05	Дыхательные упражнения на суше и в воде
20.05	Разучивание техники брасса. Работа ног в воде
23.05	Разучивание техники брасса. Работа рук и ног в согласовании с дыханием