

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Камчатского края**

**Управление образования Петропавловск-Камчатского городского**

**округа**

**МАОУ "Средняя школа №31"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Торгонина Л. В.

Протокол №1 от  
30 августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_

Козлова У. А.

Протокол №1 от  
30 августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Дебрян Е. А.

Протокол №1 от  
30 августа 2023г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 классов

вариант 7. 2

**г. Петропавловск-Камчатский 2023**

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная	1			РЭШ

	гимнастика				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Легкая атлетика	8			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Льжная подготовка	8			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
3	Виды физических упражнений	1			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
5	Дозировка физических нагрузок	1			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
7	Закаливание организма под душем	1			
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
9	Строевые команды и упражнения	1			
10	Строевые команды и упражнения	1			
11	Лазанье по канату	1			
12	Лазанье по канату	1			
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			

16	Передвижения по гимнастической стенке	1				
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Прыжки через скакалку	1				
19	Ритмическая гимнастика	1				
20	Ритмическая гимнастика	1				
21	Прыжок в длину с разбега	1				
22	Прыжок в длину с разбега	1				
23	Броски набивного мяча	1				
24	Броски набивного мяча	1				
25	Челночный бег	1				
26	Челночный бег	1				
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
34	Повороты на лыжах способом	1				

	переступания в движении					
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				
36	Повороты на лыжах способом переступания	1				
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
38	Спортивная игра баскетбол	1				
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
42	Спортивная игра волейбол	1				
43	Спортивная игра волейбол	1				
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
46	Спортивная игра футбол	1				
47	Спортивная игра футбол	1				
48	Подвижные игры с приемами футбола	1				
49	Подвижные игры с приемами футбола	1				
50	Правила выполнения спортивных	1				

	нормативов 2-3 ступени					
51	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	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				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				



	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пръжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>