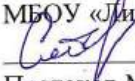


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /Р.Н. Сабирзянов/

Протокол №1 от 28.08.2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А.И. Хузягалиев/

«28» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А.Т. Замалдинов/

Приказ № 460 от 29.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3092640)
(календарно-тематического планирование)
по предмету «Физическая культура»
Ратанова Николай Павловича,
учителя физической культуры,
для обучающихся 3 классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2025г.

2025/2026 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 3

Учитель: Ратанов.Н.П.

Количество часов:

Всего 68 **ч; в неделю** 2 **ч**

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература: Рабочая программа по физической культуре. 3 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.-64 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					План	Факт	
Знания о физической культуре							
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура у древних народов	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1	0	1			https://resh.edu.ru
4	Легкая атлетика Броски набивного мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Легкая атлетика Броски набивного мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Легкая атлетика Челночный бег	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Легкая атлетика	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Бег с ускорением на короткую дистанцию						
8	Легкая атлетика Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Баскетбол Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Баскетбол Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1			https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1			https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО. Бег на 1000м						
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Гимнастика с основами акробатики Строевые команды и упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
19	Гимнастика с основами акробатики Строевые команды и упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Гимнастика с основами акробатики	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Дыхательная и зрительная гимнастика						
21	Гимнастика с основами акробатики Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Гимнастика с основами акробатики Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Гимнастика с основами акробатики Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1			https://resh.edu.ru
24	Гимнастика с основами акробатики Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Гимнастика с основами акробатики Лазанье по канату	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Гимнастика с основами акробатики Лазанье по канату	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Гимнастика с основами акробатики Прыжки через скакалку	1	0	1			https://resh.edu.ru

28	Гимнастика с основами акробатики Прыжки через скакалку	1	0	1			https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
29	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			https://resh.edu.ru
30	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			https://resh.edu.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	0	1			https://resh.edu.ru

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
33	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru
34	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru
37	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru

8

39	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1			https://resh.edu.ru
40	Лыжная подготовка Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Лыжная подготовка Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Лыжная подготовка Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1			https://resh.edu.ru
43	Лыжная подготовка Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1			https://resh.edu.ru
44	Лыжная подготовка Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1			https://resh.edu.ru
Знания о физической культуре							
45	История появления современного спорта	1	0	1			https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
50	Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Гимнастика с основами акробатики Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Гимнастика с основами акробатики	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Танцевальные упражнения из танца полька						1
54	Гимнастика с основами акробатики Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1			https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
56	Волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Волейбол Спортивная игра волейбол	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Волейбол Спортивная игра волейбол	1	0	1			https://resh.edu.ru
60	Футбол	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Подвижные игры с приемами футбола						!
61	Футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	Футбол Спортивная игра футбол	1	0	1			https://resh.edu.ru
63	Футбол Спортивная игра футбол	1	0	1			https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1			https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2	1	0	1			https://resh.edu.ru

	км. Подводящие упражнения						
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

Лист

корректировки рабочей программы по предмету физическая культура:
учителя Ратанова Николая Павловича.

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
матрицу №15 лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 -
«Перехватка»
А.Т.Замалдинов

