

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование «Рославльский район»
Смоленской области
МБОУ «Средняя школа № 1»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета школы

Протокол от 29.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ
«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 г. № 265

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

(ID 3582713)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 «А» класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кулешова Ольга Николаевна,
учитель начальных классов

Рославль, 2023

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 «А» КЛАССА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (ID 3582713)**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | | | 01.09.2023 | |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | | 04.09.2023 | |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | | 05.09.2023 | |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | 08.09.2023 | |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | | 11.09.2023 | |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | 12.09.2023 | |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 | | | 15.09.2023 | |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | 18.09.2023 | |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | 19.09.2023 | |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | 22.09.2023 | |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | | | 25.09.2023 | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 12 | Лазанье по канату | 1 | | | 26.09.2023 | |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | 29.09.2023 | |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | 02.10.2023 | |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | 03.10.2023 | |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | 06.10.2023 | |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 | | | 09.10.2023 | |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 | | | 10.10.2023 | |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | 13.10.2023 | |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | 16.10.2023 | |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | 17.10.2023 | |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | 20.10.2023 | |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | 23.10.2023 | |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | 24.10.2023 | |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | 27.10.2023 | |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | 07.11.2023 | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 27 | Броски набивного мяча | 1 | | | 10.11.2023 | |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 | | | 13.11.2023 | |
| 29 | Челночный бег | 1 | | | 14.11.2023 | |
| 30 | Челночный бег | 1 | | | 17.11.2023 | |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | 20.11.2023 | |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | 21.11.2023 | |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | 24.11.2023 | |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | 27.11.2023 | |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | 28.11.2023 | |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | 01.12.2023 | |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | 04.12.2023 | |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | 05.12.2023 | |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | 08.12.2023 | |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | 11.12.2023 | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | 12.12.2023 | |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | 15.12.2023 | |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | | 18.12.2023 | |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | | 19.12.2023 | |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | | 22.12.2023 | |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | | 25.12.2023 | |
| 47 | Правила поведения в бассейне | 1 | | | 26.12.2023 | |
| 48 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | | | 29.12.2023 | |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | 09.01.2024 | |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | 12.01.2024 | |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие | 1 | | | 15.01.2024 | |
| 52 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие | 1 | | | 16.01.2024 | |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | 19.01.2024 | |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | 22.01.2024 | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 55 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | 23.01.2024 | |
| 56 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | 26.01.2024 | |
| 57 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | | 29.01.2024 | |
| 58 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | | 30.01.2024 | |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | 02.02.2024 | |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | 05.02.2024 | |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | 06.02.2024 | |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | 09.02.2024 | |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | 12.02.2024 | |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | 13.02.2024 | |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | 16.02.2024 | |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | 26.02.2024 | |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | 27.02.2024 | |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | 01.03.2024 | |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | 04.03.2024 | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | 05.03.2024 | |
| 71 | Спортивная игра футбол | 1 | | | 11.03.2024 | |
| 72 | Спортивная игра футбол | 1 | | | 12.03.2024 | |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | 15.03.2024 | |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | 18.03.2024 | |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | | | 19.03.2024 | |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | 22.03.2024 | |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | 01.04.2024 | |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | 02.04.2024 | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | 05.04.2024 | |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | 08.04.2024 | |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | 09.04.2024 | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | 12.04.2024 | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | 15.04.2024 | |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | 16.04.2024 | |
| 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 | | | 19.04.2024 | |
| 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 | | | 22.04.2024 | |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | 23.04.2024 | |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | 26.04.2024 | |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | 03.05.2024 | |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | 06.05.2024 | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------------|--|
| 91 | Промежуточная аттестация (тестирование) | 1 | 1 | | 07.05.2024 | |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | 13.05.2024 | |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | 14.05.2024 | |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | 17.05.2024 | |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | 20.05.2024 | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | 21.05.2024 | |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | 24.05.2024 | |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|--|--|--|
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| Общее количество часов по программе | | 102 | 1 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура 3-4 кл. Москва, «Просвещение», 2021 г.
- Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- <https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- <https://resh.edu.ru/>
- https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
- Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
- <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- <https://www.gto.ru>
- ВФСК ГТО (gto.ru)

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета
«Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания
3-а класс**

| № п/п | Тема раздела | Кол- во часов | Форма реализации воспитательного потенциала темы | Модуль рабочей программы воспитания Урочная деятельность», «Основные школьные дела» | Сроки |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча | 2 | формирование у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений | День народного единства. | 1 чет верть |
| 2 | Повороты на лыжах способом переступания. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 2 | выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности | День Конституции Российской Федерации. | 2 чет верть |
| 3 | Подвижные игры с приемами футбола. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 2 | побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы | День восстановления Крыма с Россией. | 3 чет верть |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива | 2 | формирование у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского | 18 мая - Международный день музеев. Краеведческий | 4 чет |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| | <p>комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p> | | <p>исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений</p> | <p>музей - многообразие видов, форм, материалов и техник современного декоративного искусства.</p> | <p>верть</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|