

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование "Рославльский район"

Смоленской области

МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

школы

Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 30.08.2024 г. № 259

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

(ID 6131692)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 «А» класса

начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Игнатова Вероника Васильевна,

учитель начальных классов

Рославль, 2024

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1		
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	17			
2.3	Лыжная подготовка	13			
2.5	Подвижные и спортивные игры	21			
Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09	
2	История появления современного спорта	1			04.09	
3	Виды физических упражнений	1			05.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			09.09	
5	Дозировка физических нагрузок	1			11.09	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09	
7	Закаливание организма под душем	1			16.09	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			18.09	
9	Правила и техника безопасности при занятиях гимнастики. Строевые команды и упражнения	1			19.09	
10	Строевые команды и упражнения	1			23.09	
11	Лазанье по канату	1			25.09	
12	Лазанье по канату	1			26.09	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			30.09	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			02.10	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			03.10	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.10	
17	Прыжки через скакалку	1			09.10	
18	Прыжки через скакалку	1			10.10	
19	Ритмическая гимнастика	1			14.10	
20	Ритмическая гимнастика	1			16.10	

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.10	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.10	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10	
25 - 26	Правила и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Беговые упражнения.	2			06.11	
27	Прыжок в длину с разбега (с места)	1			07.11	
28	Прыжок в длину с разбега (с места)	1			11.11	
29	Броски набивного мяча	1			13.11	
30	Броски набивного мяча	1			14.11	
31	Челночный бег	1			18.11	
32	Челночный бег	1			20.11	
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.11	
34	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			25.11	
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			27.11	
36	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.11	
37	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			02.12	
38	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			04.12	
39	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			05.12	
40	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			09.12	
41	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			11.12	
42	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1			12.12	
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			16.12	
44	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			18.12	
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			19.12	

46	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			23.12	
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			25.12	
48	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			26.12	
49	Повороты на лыжах способом переступания	1			09.01	
50	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.01	
51	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			15.01	
52	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			16.01	
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			20.01	
54	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			22.01	
55	Правила и техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.	1			23.01	
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			27.01	
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			29.01	
58	Спортивная игра баскетбол	1			30.01	
59	Спортивная игра баскетбол	1			03.02	
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			05.02	
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			06.02	
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10.02	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1			12.02	

	двумя руками					
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			17.02	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02	
67	Правила и техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.	1			20.02	
68	Спортивная игра волейбол	1			24.02	
69	Спортивная игра волейбол	1			26.02	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			27.02	
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			03.03	
72	Спортивная игра футбол	1			05.03	
73	Спортивная игра футбол	1			06.03	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			10.03	
75	Подвижные игры с приемами футбола	1			12.03	
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			13.03	
77	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			17.03	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			24.03	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			26.03	

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			27.03	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04	
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			14.04	
87	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			16.04	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			28.04	

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05	
98	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1		15.05	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1			

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования 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;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- 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;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания

3 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»	Сроки
1.	Знания о физической культуре	2	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</p> <p>Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.</p> <p>Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p>	Сентябрь -октябрь
	Способы самостоятельной деятельности	4	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</p> <p>Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.</p> <p>Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p>	Сентябрь -октябрь
3.	Оздоровительная	2	выбор методов, методик, технологий, оказывающих	Тематические мероприятия посвященные Дню	ноябрь

	физическая культура		воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;	Государственного герба Российской Федерации День матери	
4.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	67	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования 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; включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами	Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День Героев Отечества День прав человека День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День защитника отечества, Всемирный день театра, 450 –летие со дня выхода первой «Азбуки» 10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией	Сентябрь -май

			результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;		
5.	Прикладно-ориентированная физическая культура	26	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования 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;	Всемирный день здоровья Праздник Весны и Труда Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	Апрель-май

