

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Кимовский район

МКОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель МО
_____ Чугреева Н.И.
Протокол №6
от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Педсовет

Протокол №11
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ № 1

_____ Жабина М.В.
Приказ №53
от "01" 092022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 957666)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Бобков Владимир Владимирович
учитель физической культуры

Кимовск 2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	0.1		0.1		Находить необходимую информацию по темам; в процессе урока;	Устный опрос;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	0.1		0.1		Находить необходимую информацию по темам; в процессе урока;	Устный опрос;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	0.1		0.1		Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; в процессе урока;	Устный опрос;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	0.1		0.1		Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение; в процессе урока;	Устный опрос;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
Итого по разделу		0.4						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	0.1		0.1		Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; дома;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	0.1		0.1		Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.; дома;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
Итого по разделу		0.2						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	19.7	6	13.7		Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
3.2.	Игры и игровые задания	18.8	7	11.8		Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС

Итого по разделу		39						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	3.8	1	2.8		Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
4.2.	Спортивные упражнения	5	2	3		Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
4.3.	Туристические физические упражнения	0.1		0.1		Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	20	8	12		Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени;	Зачет;	РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС
Итого по разделу		29						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж т/б ИОТ № 061-12. Сложно координированные беговые упражнения. Физическая культура у древних народов.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Сложно координированные беговые упражнения. Виды физических упражнений.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3.	Сложно координированные беговые упражнения. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	1	0		Зачет;
4.	Броски набивного мяча. Дозировка физической нагрузки во время занятий.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
5.	Броски набивного мяча. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Броски набивного мяча. 2	1	1	0		Зачет;
7.	Прыжки в длину с разбега. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Прыжки в длину с разбега. 2	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Прыжки в длину с разбега. 3	1	1	0		Зачет;

10.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12 Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. 2	1	1	0		Зачет;
13.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 2	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
15.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 3	1	1	0		Зачет;
16.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 4	1	1	0		Зачет;
17.	Инструктаж т/б ИОТ № 063-12 Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
18.	Лазание по канату.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	1	0		Зачет;
20.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения.	1	1	0		Зачет;

21.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12 Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча. Учебная игра.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча. Учебная игра.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча.	1	1	0		Зачет;
24.	Ловля и передача мяча различными способами. Учебная игра. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	Ловля и передача мяча различными способами. Учебная игра. 2	1	1	0		Зачет;
26.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 5	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 6	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 7	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 8	1	1	0		Зачет;
30.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 9	1	1	0		Зачет;

31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. 2	1	1	0		Зачет;
33.	Повороты на лыжах способом переступания. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Повороты на лыжах способом переступания. 2	1	1	0		Зачет;
35.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12 Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. 3	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. 4	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра.5	1	1	0		Зачет;
39.	Подача мяча. Учебная игра. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
40.	Подача мяча. Учебная игра. 2	1	1	0		Зачет;
41.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12. Ведение мяча. Учебная игра.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Ведение мяча. Учебная игра. Совершенствование.	1	1	0		Зачет;

43.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра. 2	1	1	0		Зачет;
45.	Передача мяча двумя и одной рукой от груди.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Правила т/б на занятиях по плаванию. Стили плавания.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 10	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 11	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 12	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 13	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 14	1	1	0		Зачет;
52.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 15	1	1	0		Зачет;

53.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 16	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 17	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Подтягивание. скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 18	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 19	1	1	0		Зачет;
57.	Подтягивание, скакалка, отжимание, гибкость, пресс, ч/б 3x10 м, прыжки в длину с места 20	1	1	0		Зачет;
58.	Инструктаж т/б ИОТ № 061-12. Броски набивного мяча. 3	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Броски набивного мяча. 4	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Броски набивного мяча. 5	1	1	0		Зачет;
61.	Сложно координированные беговые упражнения. 1	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Сложно координированные беговые упражнения. 2	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Сложно координированные беговые упражнения. 3	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

64.	Сложно координированные беговые упражнения. 4	1	1	0		Зачет;
65.	Прыжки в длину с разбега. 4	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Прыжки в длину с разбега. 5	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
67.	Прыжки в длину с разбега. 6	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	Прыжки в длину с разбега. 7	1	1	0		Зачет;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						

87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	25	43			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Введите свой вариант:

РЭШ, Сферум, Единый урок.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, Сферум, Единый урок, ЦОС

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, скакалки, лыжи, гимнастические маты, перекладина.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи, скакалки, лыжи, гимнастические маты, перекладина.

