

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ
Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал



Шаповал Н.В.

Приказ № 96/3

от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гуровская Е.А.
учитель

с.Вал 2022

Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
легкая атлетика		Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	
		Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1	
		Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	
		Объяснение понятия «пульсометрия» Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места Подвижная игра «Удочка»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	
		Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	
		Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1	
		Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1	
		Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	
		Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание	1	

		игры «Третий лишний»		
		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1	
		Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	
		Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	
		Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
		Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1	
		Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
		Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	
		Совершенствование выполнения кувырка вперед Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях кругвой тренировки	1	
		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
		Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1	
		Совершенствование выполнения упражнения «мост».	1	

		Обучение упражнениям акробатике Развитие ориентировки в пространстве в перестроениях и построениях		
гимнастика		Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1	
		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены»	1	
		Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	
		Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1	
		Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные) Совершенствование кувырков вперед	1	
		Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1	
		Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скалкой Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1	
		Развитие внимания, скоросно-силовых способностей посредством подвижных игр Совершенствование упражнений	1	
		Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	
		Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	
		Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	
		Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания,	1	

		координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»		
		Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
		Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
		Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	
		Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	
		Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1	
		Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1	
		Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1	
		Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1	
		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1	
		Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и	1	

		передачей мяча		
подвижные игры, лыжная подготовка		Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1	
		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
		Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1	
		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	
		Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	
		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции I км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1	
		Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1	
		Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	
		Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1	
		Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной	1	

		стойке с торможением палками		
		Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1	
		Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1	
		Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1	
		Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Разучивание игры «Затормози до линии	1	
		Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000м	1	
		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	1	
		Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1	
		Передвижения на лыжах ступающим шагом	1	
		Передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
		Повороты на месте переступанием, вокруг носок, вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции 1 км	1	
		Повороты переступанием в движении	1	
		Спуск с гор, подъём "елочкой". Прохождение дистанции 1 км	1	
		Спуск с гор в высокой, средней, низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1	
		Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1	
гимнастика, подвижные игры		Немного истории о физической культуре	1	
		Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	1	

		Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1	
		Обучение упражнениям на гимнастическом бревне приседания, переходы в присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра "Веревочка под ногами»	1	
		Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках Подвижная игра «Пустое место»	1	
		Контроль за развитием Двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1	
		Обучение упражнениям с гимнастическим козлом Развитие координации и силовых качеств залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низ перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1	
		Обучение дыхательным упражнениям по методике «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	1	
		Обучение дыхательным упражнениям по методике «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1	
		Совершенствование дыхательных упражнений Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертайся от мяча	1	
		Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с	1	

		акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»		
		Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	
		Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1	
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	
		Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1	
		Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1	
		Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра пионербол	1	
		Развитие выносливости в кроссовой подготовке Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом согнув ноги». Подвижная игра «Вызров»	1	
		Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча из-за головы) Разучивание игровых действий, эстафета (бег, прыжки, метание)	1	
		Подведение итогов учебного года, игры по желанию детей.	1	