

Поурочное планирование

3 класс (один час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	Практическая работа	Дата изучения	
1 четверть						
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	07.09.2023	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) https://resh.edu.ru /subject/lesson/5751 /start /223903/
2	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	14.09.2023	<i>Объяснения учителя</i> (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start /190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start /190628/
3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5	21.09.2023	<i>Объяснения и образец учителя</i> (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)

	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0		<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания</i>
4	Строевые команды и упражнения	1	0	1	28.09.2023	<i>Практическое занятие</i> https://fkis.ru/page/1/413.html
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	05.10.2023	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
6	Плавательная подготовка	1	0	1	12.10.2023	<i>Практическое занятие</i>
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	19.10.2023	<i>Практическое занятие</i> https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
8	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1	26.10.2023	<i>Практическое занятие</i>
2 четверть						
9	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика	1	0	1	09.11.2023	<i>Объяснения учителя (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)</i>

10	Зрительная гимнастика.	0,5	0	0,5	16.11.2023	Объяснения учителя (иллюстративный материал, видеоролики)
	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		Контрольная работа. Письменные тестовые задания.
11	Лазанье по канату	1	0	1	23.11.2023	Практическое занятие
12	Передвижение по гимнастической скамейке	1	0	1	30.11.2023	Практическое занятие
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	07.12.2023	Практическое занятие
14	Плавательная подготовка	1	0	1	14.12.2023	Практическое занятие
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	21.12.2023	Практическое занятие https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
16	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1	28.12.2023	Практическое занятие
3 четверть						
17	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	11.01.2024	Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
18	Передвижения по гимнастической	1	0	1	18.01.2024	Практическое занятие

	стенке					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19	Броски набивного мяча	1	0	1	25.01.2024	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
20	Броски набивного мяча	1	0	1	01.02.2024	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
21	Плавательная подготовка	1	0	1	08.02.2024	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
22	Плавательная подготовка	1	0	1	15.02.2024	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	22.02.2024	<i>Практическое занятие</i> https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	29.02.2024	<i>Практическое занятие</i>
25	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО	1	0	1	07.03.2024	<i>Практическое занятие</i>
26	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени	1	0	1	14.03.2024	<i>Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>

4 четверть						
27	Прыжки через скакалку	1	0	1	04.04.2024	<i>Практическое занятие</i>
28	Ритмическая гимнастика	1	0	1	11.04.2024	<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
29	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	18.04.2024	<i>Практическое занятие</i> https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
30	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1		1	18.04.2024	<i>Практическое занятие</i> https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
31	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	25.04.2024	<i>Практическое занятие</i> https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	16.05.2024	<i>Практическое занятие</i>
33	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени	1	0	1	16.05.2024	<i>Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>

34	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1,5	1,5	0	23.05.2024	<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>
Общее количество часов по программе		34	2	32		