

Приложение  
к Федеральной рабочей программе  
начального общего образования  
Физическая культура  
(для 1-4 классов образовательных организаций),  
утвержденное приказом директора  
от 27.08.2025 года № 165 -ОД

Поурочное планирование, 3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Физическая культура у древних народов	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>	
2	История появления современного спорта	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1 Виды физических упражнений, используемых на уроках (1 час)				
3	Виды физических упражнений	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>	
2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>	
2.3 Физическая нагрузка (2 часа)				
5	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура ( 2 часа)			
1.1 Закаливание организма ( 1 час)			
7	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
1.2 Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)			
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)			
2.1 Гимнастика с основами акробатики ( 12 часов)			
9	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
10	Лазанье по канату	1	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
15	Прыжки через скакалку	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	

17	Ритмическая гимнастика	1	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
2.2 Легкая атлетика (10 часов)			
21	Прыжок в длину с разбега	1	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
23	Броски набивного мяча	1	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
25	Челночный бег	1	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
2.3 Лыжная подготовка (22 часа)			
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>

	двуихшажным ходом		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
43	Передвижение на лыжах одновременным двуихшажным ходом	1	
44	Передвижение на лыжах одновременным двуихшажным ходом	1	
45	Передвижение на лыжах одновременным двуихшажным ходом	1	
46	Передвижение на лыжах одновременным двуихшажным ходом	1	
47	Передвижение на лыжах одновременным двуихшажным ходом	1	
48	Передвижение на лыжах одновременным	1	

	двухшажным ходом		
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
2.4 Плавательная подготовка (2 часа)			
53	Правила поведения в бассейне	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
54	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
2.5 Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
56	Спортивная игра баскетбол	1	
57	Спортивная игра баскетбол	1	
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a>
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
61	Спортивная игра волейбол	1	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	

64	Спортивная игра футбол	1		
65	Спортивная игра футбол	1		
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)				
3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО ( 2 часа)				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	<p><a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</a></p>	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен С 12.09.2025 по 12.09.2026