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

<b>№</b> 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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
2	История появления современного спорта	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
2.1 Ви	ды физических упражнений, используемых на уроках (1 ч	ac)		
3	Виды физических упражнений	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
	2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
2.3 Физическая нагрузка (2 часа)				
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	

* * * * *	WILLIAM CONTROL OF THE				
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Разде	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура ( 2 часа)				
1.1 3a	каливание организма (1 час)				
7	Закаливание организма под душем	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120		
	1.2 Дыхательная	и зрительная гим	инастика (1 час)		
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)				
	2.1 Гимнастика с	основами акроба	тики ( 12 часов)		
9	Строевые команды и упражнения	1			
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-		
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	sovremennosti-istoriya-		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120		
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 Легка	я атлетика (10	насов)
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
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 Лыжна	я подготовка (2	2 часа)
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya-
32	Передвижение на лыжах одновременным	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120

	двухшажным 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 двухшажным ходом	1
44	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным 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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
54	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	<u>sovremennosti-istoriya-</u> <u>vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120</u>	
	2.5 Подвижные	и спортивные игр	ры (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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya-	
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
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-ориентир	ованная физ	ическая 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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
ОБП	ІЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	