

Приложение
к Адаптированной рабочей программе
начального общего образования
Физическая культура
(для 1-4 классов),
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО\Адаптивная по физре
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО\ физра
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-vozhrozhdeniya?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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
1.1 Закаливание организма (1 час)			
7	Закаливание организма под душем	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
1.2 Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)			
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)			
2.1 Гимнастика с основами акробатики (12 часов)			
9	Строевые команды и упражнения	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
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 3x10 м	1	
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120

32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
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 двухшажным ходом	1	

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-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
54	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
2.5 Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
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	
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	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
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	

Поурочное планирование, 4 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			
1.1 Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
2.1 Самостоятельная физическая подготовка (2 часа)			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
2.2 Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 часа)			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
1.1 Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)			
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120

			vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
1.2 Закаливание организма (1 час)			
8	Закаливание организма	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)			
2.1 Гимнастика с основами акробатики (12 часов)			
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
10	Акробатическая комбинация	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
15	Обучение опорному прыжку	1	
16	Обучение опорному прыжку	1	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	

	лежа на полу		
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
2.2 Легкая атлетика (10 часов)			
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Trinit\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
27	Беговые упражнения	1	
28	Метание малого мяча на дальность	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
2.3 Лыжная подготовка (22 часа)			
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Trinit\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	

36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	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 двухшажным ходом	1	
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	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-па\физкультура НОО
54	Подводящие упражнения	1	
2.5 Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-па\физкультура НОО
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
61	Упражнения из игры волейбол	1	
62	Упражнения из игры волейбол	1	
63	Упражнения из игры баскетбол	1	
64	Упражнения из игры баскетбол	1	

65	Упражнения из игры футбол	1	
66	Упражнения из игры футбол	1	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)			
3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часа)			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 C:\Users\Triniti\Desktop\МКОУ СОШ\Физ-ра\физкультура НОО
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 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