

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Управление образования города Ростова-на-Дону**  
**МБОУ "Лицей № 13"**



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ «Лицей № 13»  
Изабелла Крикоровна Агопова  
Приказ № 301 от «29» 08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для 3-х классов начального общего образования  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Бружуков В. Ф.,  
учитель физической культуры  
Кудинова Е.А.,  
учитель физической культуры

**г. Ростов-на-Дону**  
**2025г.**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В соответствии с Учебным планом МБОУ « Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год на изучение данного курса в 2025-2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю).

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);          Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;          Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 07.11.2024);          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220);          Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ от 29.08.2025 № 302);          Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 29.08.2025 № 300);          Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 22.08.2025 № 295);          Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;          Программа по учебному предмету «Физическая культура»</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год на изучение данного курса в 2025 – 2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» (Приказ от 22.08.2025 № 295) на 2025-2026 учебный год предусмотрено в 3 «А» - 69 часов, 1 час отведен на подготовку к сдаче нормативов по легкой атлетике, 3 «Б» - 66 часов, 2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала, в 3 «В» - 67 часов, 1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 3 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки), выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями



из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал уточняют	Практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Практич еская работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в	Практич еская работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>координации);  разучивают  перестроение из  двух шеренг в одну  по команде «Класс,  в одну шеренгу  стройся!» (по  фазам движения  и в полной  координации);  обучаются  поворотам направо  и налево в колонне  по одному, стоя на  месте в одну  шеренгу по  команде «Класс,  направо!», «Класс,  налево!» (по фазам  движения и полной  координации);  обучаются  поворотам по  команде «Класс,  направо!», «Класс,  налево!» при  движении в  колонне по одному;  обучаются  передвижению в</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>изменяющейся          скоростью;          обучаются          передвижению в          колонне по одному          с изменением          скорости          передвижения по          одной из команд:          «Шире шаг!»,          «Короче шаг!»,          «Чаше шаг!»;</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".          Гимнастическая разминка</p>	1	0	1		<p>знакомятся с          разминкой как          обязательным          комплексом          упражнений перед          занятиями          физической          культурой;          наблюдают за          выполнением          образца разминки,          уточняют          последовательность          упражнений и их          дозировку;          записывают и          разучивают</p>	<p>Практич          еская          работа:</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>;  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>;  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>



						выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						демонстрируют его выполнение;		
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика".	3	0	3		разучивают сложно	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Сложно координированн-ые прыжковые упражнения					координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и	еская работа;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p> скамейке,  анализируют и  обсуждают их  трудные элементы;;  разучивают  передвижение  равномерной  ходьбой, руки на  поясе;;  разучивают  передвижение  равномерной  ходьбой с  наклонами  туловища вперёд и  стороны,  разведением и  сведением рук;;  разучивают  передвижение  равномерной  ходьбой с  перешагиванием  через лежащие на  скамейке предметы  (кубики, набивные  мячи и т. п.);;  разучивают  передвижение  равномерной  ходьбой с </p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						приставным шагом; правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой		
4.1 0	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями	Практич еская работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры		
4.1 1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола	Практич еская работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест		
--	--	--	--	--	--	---	--	--



						подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.		
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для	Практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

						упражнений контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения	работа:	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 «А» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	02.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	04.09.25	Практическая работа

3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	09.09.25	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	11.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	16.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	18.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	25.09.25	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	30.09.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	02.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.25	Практическая работа

12	<b>Зачет бег 500 м.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	09.10.25	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	14.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	16.10.25	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	23.10.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	06.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	13.11.25	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в	1	0	1	20.11.25	Практическая

	круговой тренировке					работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	27.11.25	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	04.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание - разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	11.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	18.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	25.12.25	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	30.12.25	Практическая

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	13.01.26	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	15.01.26	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	22.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	27.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	03.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.02.26	Практическая

						работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.26	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.26	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	10.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	12.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	1	0	1	19.03.26	Практическая работа

	ГТО					
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	24.03.26	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	26.03.26	Практическая работа
По программе: 22 часа, контрольных: 2						
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	07.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	09.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	14.04.26	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	16.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	21.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	30.04.26	Практическая работа



63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	05.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	07.05.26	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.26	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.05.26	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.26	Практическая работа
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.26	Практическая работа
69	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.26	Практическая работа

По программе: 15 часов, контрольных: 2

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	69	
-------------------------------------	----	---	----	--

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	03.09.25	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	08.09.25	Практическая работа

4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п.	1	0	1	10.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	15.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	17.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	22.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	24.09.25	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	29.09.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	01.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	06.10.25	Практическая работа
12	<b>Зачет бег 500 м.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	08.10.25	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	13.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие	1	0	1	15.10.25	Практическая

	выносливости.					работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	22.10.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	05.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	10.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	12.11.25	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	17.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	19.11.25	Практическая работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	24.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	26.11.25	Практическая работа

24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	01.12.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	03.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	08.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание-разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	10.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	15.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	17.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	22.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	24.12.25	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.01.26	Практическая работа

34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	14.01.26	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	19.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	21.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	26.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	28.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	02.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	09.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.02.26	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	16.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	18.02.26	Практическая работа

45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	25.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	02.03.26	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	16.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.03.26	Практическая работа
По программе: 20 часов, контрольных: 2						
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	06.04.26	Практическая работа

54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	08.04.26	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1	0	1	13.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	15.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.04.26	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	22.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	27.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	04.05.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	06.05.26	Практическая работа
63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	13.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	18.05.26	Практическая работа



65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.05.26	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.05.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	66		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 «В» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	03.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	05.09.25	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование ( бег 30 м)	1	0	1	10.09.25	Практическая работа

4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	12.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	17.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	19.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	24.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	26.09.25	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	01.10.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	03.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	08.10.25	Практическая работа
12	<b>Зачет бег 500 м.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	10.10.25	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	15.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие	1	0	1	17.10.25	Практическая

	выносливости.					работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	24.10.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	05.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	07.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	12.11.25	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	14.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	19.11.25	Практическая работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	21.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	26.11.25	Практическая работа

24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	28.11.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	03.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	05.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание-разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	10.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	12.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	17.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	19.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	24.12.25	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	14.01.26	Практическая работа

34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	16.01.26	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	21.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	23.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	30.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	04.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.26	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.26	Практическая работа

45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	25.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.26	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	11.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.03.26	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	25.03.26	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	27.03.26	Практическая работа

По программе: 22 часа, контрольных: 2

55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	08.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	10.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	15.04.26	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	17.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	22.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	29.04.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	06.05.26	Практическая работа
63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	08.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	13.05.26	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	15.05.26	Практическая

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.05.26	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.26	Практическая работа
По программе: 13часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	8	67		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**  
**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2025 года № 1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Демидова Алина Владимировна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88  
17.11.2024г. – 10.02.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

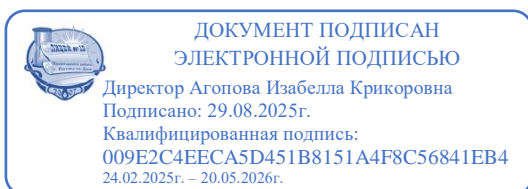
29 августа 2025 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Еремян Карине Германовна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
677BA1C73E46C12F8003EE391E5956F4  
15.10.2024г. – 08.01.2026г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Управление образования города Ростова-на-Дону**  
**МБОУ "Лицей № 13"**



**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор МБОУ «Лицей № 13»**  
**Изabella Криковна Агопова**  
**Приказ № 301 от «29» 08.2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 3 «В» класса начального общего образования**  
**на 2025-2026 учебный год**

**Составитель: Дробышева К.Ю.,**  
**учитель физической культуры**

**г. Ростов-на-Дону**  
**2025г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических

качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования,

выполнение требований, определенных статьями 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.



В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);  
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);  
физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с

возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека,

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального

общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 07.11.2024); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220); Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ от 29.08.2025 № 302); Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 29.08.2025 № 300); Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 22.08.2025 № 295); Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;</p>
---	---

	Программа по учебному предмету «Физическая культура»
общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея	В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год на изучение данного курса в 2025 – 2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» (Приказ от 22.08.2025 № 295) на 2025-2026 учебный год предусмотрено 67 часов, 1 час спланирован за счёт блочной подачи учебного материала.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация

падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

#### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;



проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и

перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Практическая работа
1.2	Основы навыков плавания	4	1		Практическая работа
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5	1		Практическая работа
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	1		Практическая работа
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22	1		Практическая работа

1.2	Игры и игровые задания	6			Практическая работа
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Практическая работа
2.2	Спортивные упражнения	12	1		Практическая работа
2.3	Туристические физические упражнения	2			Практическая работа
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Практическая работа
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			03.09.2025	Практическая работа
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			05.09.2025	Практическая работа
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			10.09.2025	Практическая работа
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			12.09.2025	Практическая работа
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			17.09.2025	Практическая работа
6	Виды спортивных стилей плавания	1	1		19.09.2025	Практическая работа
7	Техника спортивных стилей плавания	1			24.09.2025	Практическая работа
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из	1	1		26.09.2025	Практическая работа

	общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			01.10.2025	Практическая работа
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			03.10.2025	Практическая работа
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			08.10.2025	Практическая работа
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			10.10.2025	Практическая работа
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	1		15.10.2025	Практическая работа
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			17.10.2025	Практическая работа
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			22.10.2025	Практическая работа

16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			24.10.2025	Практическая работа
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			05.11.2025	Практическая работа
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			07.11.2025	Практическая работа
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			12.11.2025	Практическая работа
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			14.11.2025	Практическая работа
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			19.11.2025	Практическая работа
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			21.11.2025	Практическая работа
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			26.11.2025	Практическая работа
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			28.11.2025	Практическая работа



	гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса					
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			03.12.2025	Практическая работа
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			05.12.2025	Практическая работа
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			10.12.2025	Практическая работа
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития	1			12.12.2025	Практическая работа

	координационно-скоростных способностей					
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			17.12.2025	Практическая работа
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			19.12.2025	Практическая работа
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			24.12.2025	Практическая работа
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			26.12.2025	Практическая работа
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			14.01.2026	Практическая работа
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			16.01.2026	Практическая работа

35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			21.01.2026	Практическая работа
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			23.01.2026	Практическая работа
37	Игры с выталкиванием	1			28.01.2026	Практическая работа
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			30.01.2026	Практическая работа
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			04.02.2026	Практическая работа
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			06.02.2026	Практическая работа
41	Игры на устойчивость	1			11.02.2026	Практическая работа
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			13.02.2026	Практическая работа
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			18.02.2026	Практическая работа
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			20.02.2026	Практическая работа
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			25.02.2026	Практическая работа

46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			27.02.2026	Практическая работа
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			04.03.2026	Практическая работа
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			06.03.2026	Практическая работа
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			11.03.2026	Практическая работа
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			13.03.2026	Практическая работа
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			18.03.2026	Практическая работа
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			20.03.2026	Практическая работа
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			25.03.2026	Практическая работа

54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			27.03.2026	Практическая работа
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			08.04.2026	Практическая работа
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			10.04.2026	Практическая работа
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			15.04.2026	Практическая работа
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			17.04.2026	Практическая работа
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			22.04.2026	Практическая работа
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			24.04.2026	Практическая работа
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			29.04.2026	Практическая работа
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	1		06.05.2026	Практическая работа
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			08.05.2026	Практическая работа

64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			13.05.2026	Практическая работа
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			15.05.2026	Практическая работа
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			20.05.2026	Практическая работа
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			22.05.2026	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	5	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев.

— М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев.

— М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

<http://school-collection.edu.ru/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f5eb40ea>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**  
**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

[illegible]



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2025 года № 1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Демидова Алина Владимировна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88  
17.11.2024г. – 10.02.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

29 августа 2025 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Еремян Карине Германовна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
677BA1C73E46C12F8003EE391E5956F4  
15.10.2024г. – 08.01.2026г.