

Приложение к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 2574399)
для обучающихся 1-4 классов

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастика				
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1	01.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		1	04.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	08.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	11.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	15.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	18.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	22.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	25.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1		1	29.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1		1	02.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1		1	06.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Челночный бег	1		1	09.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Челночный бег	1		1	13.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Челночный бег	1		1	16.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	20.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски набивного мяча	1		1	23.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски набивного мяча	1		1	06.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Броски набивного мяча	1		1	10.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Виды физических упражнений	1		1	13.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой	1		1	17.11.2025	

	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики					
21	Закаливание организма под душем	1		1	20.11.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	24.11.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Строевые команды и упражнения	1		1	27.11.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Строевые команды и упражнения	1		1	01.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	04.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	08.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1	11.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1	15.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Прыжки через скакалку	1		1	18.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжки через скакалку	1		1	22.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Ритмическая гимнастика	1		1	25.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Ритмическая гимнастика	1		1	29.12.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения	1		1	12.01.2026	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	из танца галоп					hi.ru/
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	15.01.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	19.01.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	22.01.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	26.01.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	29.01.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
39	Спортивная игра баскетбол	1		1	02.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
40	Спортивная игра баскетбол	1		1	05.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	09.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	12.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	16.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	19.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/
45	Спортивная игра волейбол,	1		1	26.02.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc-hi.ru/

	пионербол					hi.ru/
46	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		1	02.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
47	Спортивная игра волейбол	1		1	05.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
48	Спортивная игра волейбол	1		1	12.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	16.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	19.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
51	Спортивная игра футбол	1		1	23.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
52	Спортивная игра футбол	1		1	26.03.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	06.04.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	09.04.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через	1		1	13.04.2026	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

	ВФСК ГТО					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	16.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	20.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	23.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	27.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	30.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	04.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	07.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	11.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	14.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	18.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	21.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	25.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htmФизическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)