

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 30» городского округа Саранск

«Согласовано»

Руководитель МО

 М.С. Батыркина

Протокол № 1

от «28» 08 2025 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 О.И. Минеева

«29» 08 2025 г.

«Утверждаю»

Директор школы

В.Б. Жаров

Приказ № 131

от «29» 08 2025 г.



**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся 3Б класса  
на 2025 – 2026 учебный год**

Количество часов – 68

Срок реализации программы - 1 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ №372 от 18.05.2023 г.

Учебник: Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. сост. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2024 г.

Составитель: Шумкин Максим Викторович, учитель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 физкультурминут, 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 заданий.

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).

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**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	0	1		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/79121-plan-konspekt-uroka-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-3-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/79121-plan-konspekt-uroka-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-3-klass.html</a>
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании.	1	0	0		<a href="https://pedsovet.su/load/219-1-0-45515">https://pedsovet.su/load/219-1-0-45515</a>
3	Подводящие упражнения и их назначение.	1	0	0		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/69993-otkrytyy-urok-osvoenie-akrobaticeskikh-uprazhneniy-3-4-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/69993-otkrytyy-urok-osvoenie-akrobaticeskikh-uprazhneniy-3-4-klass.html</a>
4	Правила дыхания в воде при плавании.	1	0	0		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/69991-konspekt-uroka-obscherazvivayuschie.html">https://uchitelya.com/fizkultura/69991-konspekt-uroka-obscherazvivayuschie.html</a>
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании.	1	0	1		<a href="https://sport.wikireading.ru/32619">https://sport.wikireading.ru/32619</a>
6	Виды спортивных стилей плавания.	1	0	0		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse-t.html">https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse-t.html</a>
7	Техника спортивных стилей плавания.	1	0	1		<a href="https://shkolaveka.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz/">https://shkolaveka.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz/</a>
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры.	1	0	1		<a href="https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html">https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html</a>
9	Техника выполнения танцевальных движений.	1	0	1		<a href="https://tak-to-ent.net/load/214-1-0-2959">https://tak-to-ent.net/load/214-1-0-2959</a>
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях.	1	0	0		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/01/urok-fizicheskoy-kultury-po-gimnastike-3-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/01/urok-fizicheskoy-kultury-po-gimnastike-3-klass</a>
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html">https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html</a>

12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений.	1	0	1		<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-fizichieskoi-kul-tury-v-3-klassie-kombinatsiia-iz-izuchiennykh-eliementov">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-fizichieskoi-kul-tury-v-3-klassie-kombinatsiia-iz-izuchiennykh-eliementov</a>
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspkt-estafety-s-miachom-3-klass.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspkt-estafety-s-miachom-3-klass.html</a>
14	Строевые команды: построения, перестроения.	1	0	1		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/139399-tehnologicheskaya-karta-uroka-gruppirovka-perekaty-stroevye-uprazhneniya-3-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/139399-tehnologicheskaya-karta-uroka-gruppirovka-perekaty-stroevye-uprazhneniya-3-klass.html</a>
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/mietodika-priepodavaniia-ghimnastiki-na-urokie-fiz.html">https://multiurok.ru/files/mietodika-priepodavaniia-ghimnastiki-na-urokie-fiz.html</a>
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/pulsometriia-kak-sredstvo-razvitiia-samokontroli-1.html">https://multiurok.ru/files/pulsometriia-kak-sredstvo-razvitiia-samokontroli-1.html</a>
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки.	1	0	1		<a href="https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html">https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html</a>
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/parternaia-gimnastika.html">https://multiurok.ru/files/parternaia-gimnastika.html</a>
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры.	1	0	1		<a href="https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html">https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-3klass/3121-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-kompleks-razminki.html</a>
20	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-dlia-3-klassa-akrobatika-stro.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-dlia-3-klassa-akrobatika-stro.html</a>
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/urok-fizicheskoi-kultury-po-gimnastike-3-klass.html">https://multiurok.ru/index.php/files/urok-fizicheskoi-kultury-po-gimnastike-3-klass.html</a>



22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-ukreplen-1.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-ukreplen-1.html</a>
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника.	1	0	1		<a href="http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/">http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/</a>
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-kompleks-uprazhneniy-plechevogo">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-kompleks-uprazhneniy-plechevogo</a>
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html</a>
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html</a>
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-i-pod.html</a>
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>

	упражнений для развития координационно-скоростных способностей.					
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/03/08/konspekt-uroka-ritmika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/03/08/konspekt-uroka-ritmika</a>
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html">https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html</a>
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html</a>
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-dlia-3-klassa-podvizhnyie-igh.html">https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-dlia-3-klassa-podvizhnyie-igh.html</a>
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/21/perestroenie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/21/perestroenie</a>
36	Акробатические упражнения для перемещений.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-akrobaticheskie.html">https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-akrobaticheskie.html</a>
37	Игры с выталкиванием.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/04/podvizhnye-igry">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/04/podvizhnye-igry</a>

38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/blog/igry-v-tesneniia.html">https://multiurok.ru/index.php/blog/igry-v-tesneniia.html</a>
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону.	1	0	1	<a href="https://detstrana.ru/service/games/peretyani-sopernika/">https://detstrana.ru/service/games/peretyani-sopernika/</a>
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-materiale-sportivnykh-igr-veden.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-materiale-sportivnykh-igr-veden.html</a>
41	Игры на устойчивость.	1	0	1	<a href="https://ppt-online.org/842073">https://ppt-online.org/842073</a>
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход.	1	0	1	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/513553-konspekt-uroka-podgotovka-k-pohodu">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/513553-konspekt-uroka-podgotovka-k-pohodu</a>
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов.	1	0	1	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/69500-konspekt-uroka-pryzhki-na-meste.html">https://uchitelya.com/fizkultura/69500-konspekt-uroka-pryzhki-na-meste.html</a>
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки.	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/28/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-pryzhok-v">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/28/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-pryzhok-v</a>
45	Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-v-3-klasse-pryzhki.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-v-3-klasse-pryzhki.html</a>
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kul-turie-dlia-u-4.html">https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kul-turie-dlia-u-4.html</a>
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse.html</a>
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости.	1	0	1	<a href="https://school164.ru/assets/files/3a-konspekt.docx">https://school164.ru/assets/files/3a-konspekt.docx</a>
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klasse</a>
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-tiemie-razvitiie-tantsieval-nog.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-tiemie-razvitiie-tantsieval-nog.html</a>

51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц.	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html</a>
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/temu-proektnaya-devyatelnost-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/temu-proektnaya-devyatelnost-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a>
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/28/proektnaya-zadacha-dlya-uroka-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/28/proektnaya-zadacha-dlya-uroka-fizicheskoy-kultury</a>
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/06/11/razvitie-gibkosti">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/06/11/razvitie-gibkosti</a>
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/04/15/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-skorostnyh-i</a>
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v</a>
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания.	1	0	1		<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/553621-podvizhnaja-igra-dlja-mladshih-shkolnikov-par">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/553621-podvizhnaja-igra-dlja-mladshih-shkolnikov-par</a>
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние.	1	0	1		<a href="https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-ritmichieskoi-ghimnastiki.html">https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-ritmichieskoi-ghimnastiki.html</a>
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту).	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html</a>
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/06/11/razvitie-gibkosti">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/06/11/razvitie-gibkosti</a>
63	Туристические игры для тренировки	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-">https://nsportal.ru/nachalnaya-</a>

	координационных способностей, ловкости, точности, координации движений.					<a href="https://shkola/fizkultura/2014/08/29/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-razvitie">shkola/fizkultura/2014/08/29/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-razvitie</a>
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/21/metodicheskaya-razrabotka-uroka-fizkultury-v-3-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/21/metodicheskaya-razrabotka-uroka-fizkultury-v-3-klasse</a>
65	Контрольно-тестовые упражнения.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/10/09/testy-po-fizicheskoy-kulture-dlya-3-klasse">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/10/09/testy-po-fizicheskoy-kulture-dlya-3-klasse</a>
66	Демонстрация группового показательного выступления.	1	0	1		<a href="https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-quot-klass-koncert-quot-853375">https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-quot-klass-koncert-quot-853375</a>
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	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto</a>
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях.	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/31/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/31/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>63</b>		



