МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙОБЛАСТИ

Автономная общеобразовательная некоммерческая организация

«Частный Лицей «ЭКУС»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО _____ Лицея «ЭКУС»	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____ Мельниченко М.А.	_____ Амарова Т.И.	_____Ковальчук С.С.
Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	Приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуре

для обучающихся 3 класса

Количество часов в неделю – 3 ч
Количество часов в год- 102 ч

СОСТАВИТЕЛЬ:

Соловова Е.А. учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Г.о. Подольск

2026г.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Общее число часов в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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 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;

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;

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;

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);

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;

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

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 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).

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			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3	Физическая нагрузка	2			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://schoolcollection.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://schoolcollection.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			http://schoolcollection.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10			http://schoolcollection.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	28			http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				ФГИС«Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/5468 https://lib.myschool.edu.ru/content/3749
2	История появления современного спорта	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3749 http://schoolcollection.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3749
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				ФГИС«Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3724

5	Дозировка физических нагрузок	1				http://schoolcollection.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
7	Закаливание организма под душем	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
9	Строевые команды и упражнения	1				http://schoolcollection.edu.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1				http://schoolcollection.edu.ru/
11	Прыжки через скакалку	1				http://schoolcollection.edu.ru/
12	Прыжки через скакалку	1				http://schoolcollection.edu.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://schoolcollection.edu.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://schoolcollection.edu.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://schoolcollection.edu.ru/

16	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://schoolcollection.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку	1				http://schoolcollection.edu.ru/
18	Прыжки через скакалку	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	Ритмическая гимнастика	1				http://schoolcollection.edu.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1				http://schoolcollection.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://schoolcollection.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
26	Прыжок в длину с разбега	1				http://schoolcollection.edu.ru/
27	Броски набивного мяча	1				http://schoolcollection.edu.ru/
28	Броски набивного мяча	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724

29	Челночный бег	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
30	Челночный бег	1				http://schoolcollection.edu.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://schoolcollection.edu.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://schoolcollection.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://schoolcollection.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://schoolcollection.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://schoolcollection.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724

41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://schoolcollection.edu.ru/
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://schoolcollection.edu.ru/
44	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://schoolcollection.edu.ru/
45	Игры с выталкиванием	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
46	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
47	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				http://schoolcollection.edu.ru/
48	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
49	Игры на устойчивость	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
50	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				http://schoolcollection.edu.ru/
51	Техника выполнения серии	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов					
52	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
53	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
54	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3756 https://lib.myschool.edu.ru/content/3757
55	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3756 https://lib.myschool.edu.ru/content/3757
56	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3756 https://lib.myschool.edu.ru/content/3757
57	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756

58	Игры на устойчивость	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/375 6https://lib.myschool.edu.ru/content/375
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756 https://lib.myschool.edu.ru/content/3757
61	Спортивная игра баскетбол	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756 https://lib.myschool.edu.ru/content/3757
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/3757

63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://schoolcollection.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://schoolcollection.edu.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
68	Спортивная игра волейбол	1				http://schoolcollection.edu.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://schoolcollection.edu.ru/
71	Спортивная игра футбол	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
72	Спортивная игра футбол	1				http://schoolcollection.edu.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://schoolcollection.edu.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				http://schoolcollection.edu.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 500м	1				http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 500м	1				http://schoolcollection.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подводящие упражнения	1				http://schoolcollection.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подводящие упражнения	1				http://schoolcollection.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://schoolcollection.edu.ru/

	ГТО. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://schoolcollection.edu.ru/

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru/content/3756
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://schoolcollection.edu.ru/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://schoolcollection.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				http://schoolcollection.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				http://schoolcollection.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура,2- 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»
3. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
4. Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре
5. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период
6. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации
7. Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (1-4 классы)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[=38
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru/
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib
8. http://www.trainer.h1.ru/ -сайт учителя физ. культуры
9. http://zdd.1september.ru/ -газета "Здоровье детей"
10. http://spo.1september.ru/ -газета "Спорт в школе"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027