

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 318
с углубленным изучением итальянского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
На заседании
методического объединения
учителей
Протокол № 1
От « 29 » августа 2025 г.

Председатель МО
_____/ В.В.Невская /

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

/Красновская Е.М./

«29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СОШ № 318

_____/Кахиани И.А./

Приказ № 126
От «29 » августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «Физической культуре»

3 класс

на 2025 -2026учебный год

Составил(а)

Учитель

Невская Виктория Владимировна

Сайфутдинов Мнир Хасанович

ПРИНЯТО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «30 » августа 2025 г.

Санкт-Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 физкультурминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры во 3 классе –68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо

и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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:

- 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

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.

К концу обучения во 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № 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. | Знание о физической культуре | 0.25 | | | Online Test Pad |
| Итого по разделу | | 0.25 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений, используемых на уроках. | 0 | | | Online Test Pad |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0 | | | Online Test Pad |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0.25 | | | Online Test Pad |
| Итого по разделу | | 0.25 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|------|--|--|---|
| 1.1. | Занятие организма | 0.25 | | | Online Test Pad |
| 1.2. | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.25 | | | Online Test Pad |
| Итого по разделу | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1. | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Легкая атлетика | 18 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Лыжная подготовка | 0 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | Плавательная подготовка | 0 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | Подвижные и спортивные игры | 20 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 52 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативов требований | 16 | | | https://www.gto.ru/ |

| | | | | | | |
|---|----------------------|----|---|---|--|--|
| | комплекса ГТО | | | | | |
| Итого по разделу | | 16 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|--|--|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрол ьные работы | практич еские работы | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика». 9 часов | | | | | | |
| 1.(1) | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ. Бег с ускорением на короткую дистанцию История появления современного спорта. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 2.(2) | ОРУ Бег с ускорением на короткую дистанцию. Развитие скоростных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 3.(3) | ОРУ Бег с ускорением на короткую дистанцию. Развитие скоростных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 4.(4) | ОРУ Беговые упражнения Прыжки в длину Развитие скоростных способностей. Игра «Перестрелка». | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Контрольн ый |
| 5.(5) | ОРУ Беговые упражнения Прыжки в длину Развитие скоростных способностей. Игра «Перестрелка». | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 6.(6) | ОРУ Беговые упражнения Прыжки в длину Развитие скоростных способностей. Игра «Перестрелка». | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 7.(7) | ОРУ. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств Физическая культура у древних народов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 8.(8) | ОРУ. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств Физическая культура у древних народов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 9.(9) | ОРУ. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств Физическая культура у древних народов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 8 часов | | | | | | |
| 10.(1) | Правила ТБ при выполнении комплекса ГТО. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------------|--------------|--------------|---------|
| 11(2). | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 12(3). | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 13(4). | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 14(5). | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 15(6). | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 16(7) | 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 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 17(8) | 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 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| <i>Гимнастика с основами акробатики. 14 часов.</i> | | | | | | |
| 18(1) | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и упражнения. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 19(2) | ОРУ Строевые команды и упражнения. «Шире шаг!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 20(3). | ОРУ Строевые команды и упражнения. «Шире шаг!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 21(4). | ОРУ Строевые команды и упражнения. Построение в две, три, четыре шеренги. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

| | | | | | | |
|--------|---|---|--------------|--------------|--------------|---------|
| 22(5). | ОРУ Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 23(6). | Передвижения по гимнастической скамейке. ОРУ Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 24(7). | Передвижения по гимнастической скамейке. ОРУ Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 25(8). | Передвижения по гимнастической скамейке. ОРУ Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 26(9) | ОРУ. Упражнения с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 27(10) | ОРУ. Упражнения с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 28(11) | ОРУ. Упражнения с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 29(12) | ОРУ. Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, обручем. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 30(13) | ОРУ. Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, обручем. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 31(14) | ОРУ. Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, обручем. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка» | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

**Подвижные игры
20 часов**

| | | | | | | |
|--------|---|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 32(1) | Техника безопасности. ОРУ Подвижные игры «Шишки, белки, орехи», «Удочка». Эстафеты Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 33.(2) | ОРУ. Подвижные игры «Шишки, белки, орехи», «Удочка». Эстафеты Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 34.(3) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Совушка». Эстафеты Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 35.(4) | ОРУ. Подвижные игры «Перестрелка», «Совушка». Эстафеты Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 36.(5) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Вызов номеров». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 37.(6) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Вызов номеров». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 38.(7) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Вызов номеров». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 39.(8) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Земля, воздух, вода». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | |
| 40.(9) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Земля, воздух, вода». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 41(10) | ОРУ Подвижные игры «Перестрелка», «Земля, воздух, вода». Эстафеты Развитие координационных способностей. координационных способностей.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 42(11) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 43(12) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------------|--------------|--------------|---------|
| 44(13) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 45(14) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 46(15) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 47(16) | ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей . | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 48(17) | Ору. Подвижные игры с приемами баскетбола.. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 49(18) | Ору. Подвижные игры с приемами баскетбола.. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 50(19) | Ору. Подвижные игры с приемами баскетбола.. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 51(20) | Ору. Подвижные игры с приемами баскетбола.. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 8 часов | | | | | | |
| 52.(1) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 53.(2) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 54. (3) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 55.(4) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 56.(5) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 57.(6) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 58.(7) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 59.(8) | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| Легкая атлетика 9 часов | | | | | | |
| 60.(1) | ОРУ. Бег с максимальной скоростью (60 м). Встречная эстафета Развитие скоростных способностей Дозировка физических нагрузок | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 61.(2) | ОРУ. Бег с максимальной скоростью (60 м). Встречная эстафета Развитие скоростных способностей Выносливость как физическое качество.. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 62.(3) | ОРУ. Бег с максимальной скоростью (60 м). Встречная эстафета Развитие скоростных способностей Выносливость как физическое качество. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 63(4) | Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину . Многоскоки. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 64.(5) | Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину . Многоскоки. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 65.(6) | Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину . Многоскоки. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |

| | | | | | | |
|--|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| 66.(7) | Метание теннисного мяча, Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 67.(8) | Метание теннисного мяча, Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий |
| 68.(9) | Метание теннисного мяча, Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант: Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Online Test Pad

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая;
Скамейки гимнастические;
Перекладина навесная;
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
Маты гимнастические;
Мячи набивные;
Скакалки гимнастические;
Палки гимнастические;
Обручи гимнастические;
Рулетка измерительная;
Щиты с баскетбольными кольцами;
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
Стойки волейбольные;
Сетка волейбольная;
Аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027