



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП
7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

_____ К.В. Дмитриенко
Приказ № 536.1-од от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО

_____ Вальтова Л.И.
Протокол № 1 от 25.08.2026

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса**

2 часа в неделю (всего 68 часа)

2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

1.1. Нормативные правовые акты

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной образовательной программы НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 №372;
- Приказа Минпросвещения от 08.10.2025 № 729;
- Приказа Минпросвещения от 10.11.2025 № 808;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету “Физическая культура”;
- концепция преподавания предметной области «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- положения о рабочей программе ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга.

Цель и задачи учебного предмета

Изучение учебного предмета Физическая культура в начальной школе направлено на достижение следующей цели:

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.

Задачи:

сформировать систему физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического)

овладеть умениями в освоении упражнений основной гимнастики, как жизненно важных навыков человека;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);

уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья здорового образа жизни.

1.2. Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение учебного предмета «Физическая культура в 3 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

1.3. Информация об УМК

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект «Школа России», включающий: Учебник: Физическая культура 3 класс: учебник

для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 15-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2024. — 127 с.

Учебник допущен Министерством просвещения Российской Федерации. (Приказ Минпросвещения России от 22.06.2026 № 436 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий" имеет номер 1.1.1.9.1.2.3

1.4. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет
<https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»)

2. Содержание учебного предмета

2.1. Краткая характеристика содержания учебного материала

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с

ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Реализуется комплексный подход к воспитанию обучающихся.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

При всем многообразии межпредметного взаимодействия можно выделить три актуальных направления:

- Преодоление предметной инертности мышления, расширение кругозора учащихся;
- Использование методов физической культуры для изучения разных объектов в других предметных областях;
- Реализуется комплексный подход к воспитанию обучающихся.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях

Подвижные игры, как средство развития двигательных способностей и физической активности обучающихся, а также средство повышения уровня познавательной деятельности положительно сказывается на других предметах. Снижается утомляемость, повышается концентрация внимания, работоспособность.

2.4. Преемственность по годам изучения

Преемственность по годам изучения прослеживается в форме сопутствующего повторения тем.

3. **Планируемые результаты**

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

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 в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Базовые логические и исследовательские действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и

отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Предметные результаты

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

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

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- Слушание учителя
- Выполнение текущих задач урока
- Выполнение практических заданий урока
- Решение возникающих проблемных ситуаций
- Поиск решения различных практических задач
- Выполнение нормативов ВФСК ГТО РФ
- Выполнение контрольных нормативов, тестов
- Работа с учебником
- Применение полученных знаний в повседневной жизни

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Проектная деятельность обучающихся осуществляется в соответствии с темами проектов, указанными в приложении 2.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижений планируемых результатов представлена в ООП НОО и регламентирована положением «Система оценивания образовательных результатов ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга».

Оценочные материалы размещены в Приложении 1.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы контроля:

Формы контроля: текущий и промежуточный.

Текущий контроль проводится в форме:

- опроса
- тестовых нормативов
- оценивания работы, занимающихся на уроке.

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Контрольные тесты (нормативы) проводятся 1 раз в четверть по каждому (конкретному) нормативу.

Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года в форме годовых оценок.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмет физическая культура для 3 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Общая физическая подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1	www.myschool.edu.ru
2	История появления современного спорта	1	www.myschool.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1	www.myschool.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	www.myschool.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	www.myschool.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	www.myschool.edu.ru

7	Закаливание организма под душем	1	www.myschool.edu.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	www.myschool.edu.ru
9	Строевые команды и упражнения	1	www.myschool.edu.ru
10	Лазанье по канату	1	www.myschool.edu.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	www.myschool.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	www.myschool.edu.ru
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	www.myschool.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	www.myschool.edu.ru
15	Прыжки через скакалку	1	www.myschool.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	www.myschool.edu.ru
17	Ритмическая гимнастика	1	www.myschool.edu.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.myschool.edu.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	www.myschool.edu.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	www.myschool.edu.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1	www.myschool.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.myschool.edu.ru
23	Броски набивного мяча	1	www.myschool.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	www.myschool.edu.ru
25	Челночный бег	1	www.myschool.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	www.myschool.edu.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	www.myschool.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	www.myschool.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	www.myschool.edu.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	www.myschool.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	www.myschool.edu.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	www.myschool.edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	www.myschool.edu.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	www.myschool.edu.ru

36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	www.myschool.edu.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	www.myschool.edu.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	www.myschool.edu.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	www.myschool.edu.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	www.myschool.edu.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	www.myschool.edu.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	www.myschool.edu.ru
43	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.	1	www.myschool.edu.ru
44	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.	1	www.myschool.edu.ru
45	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	1	www.myschool.edu.ru
46	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	1	www.myschool.edu.ru
47	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	1	www.myschool.edu.ru
48	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	1	www.myschool.edu.ru
49	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.	1	www.myschool.edu.ru
50	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.	1	www.myschool.edu.ru
51	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.	1	www.myschool.edu.ru
52	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.	1	www.myschool.edu.ru
53	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.	1	www.myschool.edu.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.myschool.edu.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	www.myschool.edu.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1	www.myschool.edu.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1	www.myschool.edu.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	www.myschool.edu.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	www.myschool.edu.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	www.myschool.edu.ru
61	Спортивная игра волейбол	1	www.myschool.edu.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	www.myschool.edu.ru
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	www.myschool.edu.ru
64	Спортивная игра футбол	1	www.myschool.edu.ru

65	Спортивная игра футбол	1	www.myschool.edu.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	www.myschool.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	www.myschool.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	www.myschool.edu.ru

Темы проектов по физической культуре 3 класс

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мой дневник достижений
15. Мой любимый вид спорта.
16. Мой спортивный кумир
17. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
18. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
19. Развитие гибкости
20. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
21. Физические качества человека
22. Физические упражнения для круговой тренировки.
23. Физическое воспитание в семье
24. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
25. Физкультура и спорт в нашей жизни.
26. Физкультминутки на уроках

Выполнение программы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Физическая культура у древних народов		
2	История появления современного спорта		
3	Виды физических упражнений		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой		
5	Дозировка физических нагрузок		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств		
7	Закаливание организма под душем		
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз		
9	Строевые команды и упражнения		
10	Лазанье по канату		
11	Передвижения по гимнастической скамейке		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки		
13	Передвижения по гимнастической стенке		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине		
15	Прыжки через скакалку		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
17	Ритмическая гимнастика		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
19	Танцевальные упражнения из танца галоп		
20	Танцевальные упражнения из танца полька		
21	Прыжок в длину с разбега		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
23	Броски набивного мяча		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		
25	Челночный бег		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м		
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию		

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м		
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте		
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте		
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении		
37	Повороты на лыжах способом переступания		
38	Повороты на лыжах способом переступания		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км		
43	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.		
44	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.		
45	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.		
46	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.		
47	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
48	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
49	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.		
50	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.		
51	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.		
52	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.		
53	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива		

	комплекса ГТО.		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		
56	Спортивная игра баскетбол		
57	Спортивная игра баскетбол		
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		
60	Подвижные игры с приемами баскетбола		
61	Спортивная игра волейбол		
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		
64	Спортивная игра футбол		
65	Спортивная игра футбол		
66	Подвижные игры с приемами футбола		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		

Лист корректировки
2026 – 2027 учебный год

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

«__» _____ 2027

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ Еременко И.В.

«__» _____ 2027