

Муниципальное общеобразовательное учреждение:  
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

от «30» августа 2025 г.

Руководитель МО

Альберт Ильинская А.Б.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

А/Салеева Л.И. /

«30» августа 2025 г.

Рабочая программа  
(ID 651286)

учебного предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования (3 класс)

Срок освоения программы: 1 год

Составила: Колоколова А.А.  
Учитель физической культуры

г. Борзя  
2025 г.

## **Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **3 КЛАСС**

#### **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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **Раздел 2. 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 в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- 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 эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

**Предметные результаты.**

**3 КЛАСС**

К концу обучения в 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, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 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.

**Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				

1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	9	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	12	1	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	31	0	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30	2	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		30			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	4	17	
-------------------------------------	-----	---	----	--

#### Раздел 4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменение длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Техника прыжков в длину с места. Прыжки в длину с места.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с мячом.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Прыжки в длину с места. Элементы футбола.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Бег по пересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Метание мяча на дальность. Бег на 30м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Метание мяча на дальность. Бег на 30м, 60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Метание мяча на дальность. Бег на 30м, 60м. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель». Бег на 30м, 60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель» Бег на 30м, 60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

13	Беговые упражнения. Эстафеты с обручами. Игра «Охотники и утки»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Беговые упражнения: бег с захлестом голени, высоко поднимая бедро; бег приставными шагами.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Эстафетный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Беговые упражнения с изменением направления. Равномерный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Равномерный бег.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег. Кросс без учета времени.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Кросс без учета времени.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

26	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ОРУ. Развитие координационных способностей. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. Акробатические комбинации. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. Акробатические комбинации. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. Акробатические комбинации. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей. Мост из положения лежа на спине.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Упоры и седы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки; гимнастический мост. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

37	Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Контрольная работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	ОРУ в движении. Игры « Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	ОРУ с мячами. Игра « Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	ОРУ. Игры « Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	ОРУ. Игры « Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	ОРУ.Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Передвижение по гимнастической стенке с поочередным хватом. Передвижение по гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Передвижение по гимнастической стенке с поочередным хватом. Передвижение по	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
52	ОРУ с мячами. Игра « Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	ОРУ. Игра «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Прием «волна» в баскетболе.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Прием «волна» в баскетболе.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини- баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	«Перестрелка». Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол		
68	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч – ловцу». Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
70	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
71	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « Мяч соседу». Учебная игра в мини-баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
72	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « Мяч соседу» Учебная игра в мини- баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
73	Ведение мяча с изменением скорости. Работа в парах. Игра « Играй, играй, мяч не давай». Учебная игра в мини- баскетбол. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
74	Эстафетный бег. Эстафетный бег с ведением баскетбольного мяча. Игра «Мяч капитану»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
75	Эстафетный бег с обручами. Игра «Метко в цель» Учебная игра в мини- баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
76	Эстафетный бег с гимнастическими палочками. Игра «Кто обгонит» Учебная игра в мини- баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
77	Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
78	Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

79	Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
80	Эстафетный бег. Учебная игра в мини-баскетбол. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
81	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника прыжков в длину с места. Прыжки в длину с места. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
82	Прыжки в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
83	Метание мяча на дальность. Бег на 30м, 60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
84	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции – 30м,60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
85	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции- бег30м,60м. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
86	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель». Бег на короткие дистанции- 30м, 60м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
87	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
88	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Практическая работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500м. Эстафеты.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
97	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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
98	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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	

