

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Zubovo-Полянского муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ШУМО учителей
начальных классов
(протокол от 26. 08. 2025 г. №1)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Е.И. Кочеткова
27. 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «Явасская СОШ»
от 29. 08. 2025 г. № 180-од

Распределение учебных часов:
поурочное планирование

Уровень образования:
начальное общее образование

Учебный предмет: физическая культура
Класс: 3а, 3б

2025-2026 учебный год

Составители:
Рябинина т.в.,
Рыжова О.В.,
Балашова И.Ф.
учителя начальных классов

Явас

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	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3.2	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	1		
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

23	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
43	ТБ во время занятий по спортивным играм. Волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
44	Перемещения во время спортивной игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
45	Перемещения во время спортивной игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
46	Передача мяча во время спортивной игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
47	Приём мяча с подачи во время спортивной игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
48	Спортивная игра пионербол. Правила игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
49	Спортивная игра пионербол. Подача мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
50	Спортивная игра пионербол. Передача мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

51	Спортивная игра пионербол.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
52	Спортивная игра пионербол.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
53	Спортивная игра пионербол.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
54	Спортивная игра пионербол.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
56	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
57	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
61	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
64	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

65	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
67	Промежуточная аттестация (сдача норм ГТО)	1	1			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 7-е издание, стереотипное, 3 класс/ А.П. Матвеев. Москва «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная программа по физической культуре

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

