МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ КОТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МБОУ СШ № 6 г. Котово

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании КТНО	зам. директора по УВР	директор
Томилина Л.Н.	Мартыненко Л.П.	Гаджирамазанова О.С.
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.		Приказ № 98-од от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12342335)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г.Котово 2026

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1		0,1	03.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1		0,1	07.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Подводящие упражнения и их назначение	1		0,1	10.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Правила дыхания в воде при плавании	1		0,1	14.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1		0,1	17.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Виды спортивных стилей плавания	1		0,1	21.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
7	Техника спортивных стилей плавания	1		0,1	24.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1		0,1	28.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Техника выполнения танцевальных движений	1		0,1	30.09 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		0,1	05.10 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		0,1	07.10 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		0,1	12.10 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил	1		0,1	14.10 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

	безопасности в процессе выполняемой игры					
14	Строевые команды: построения, перестроения	1		0,1	19.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1		0,1	21.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1		0,1	09.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		0,1	11.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		0,1	16.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		0,1	18.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Техника выполнения акробатических	1		0,1	23.11	Физическая

	упражнений				.26	культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		0,1	25.11 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1		0,1	30.11 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1		0,1	02.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1		0,1	07.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1		0,1	09.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого	1		0,1	14.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

	сустава					
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1		0,1	16.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1		0,1	21.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1		0,1	23.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1		0,1	28.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1		0,1	30.12 .26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1		0,1	11.01 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	1		13.01 .27	
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1		0,1	18.01 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1		0,1	20.01 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
36	Акробатические упражнения для перемещений	1		0,1	25.01 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Игры с выталкиванием	1		0,1	27.01 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1		0,1	01.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		0,1	03.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1		0,1	08.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
41	Игры на устойчивость	1		0,1	10.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		0,1	15.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		0,1	17.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		0,1	20.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		0,1	24.02 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		0,1	01.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		0,1	10.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		0,1	15.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1		0,1	17.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1		0,1	22.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		0,1	24.03 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		0,1	05.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		0,1	07.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1		0,1	12.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		0,1	14.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		0,1	19.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		0,1	21.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1		0,1	26.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1		0,1	28.04 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1		0,1	03.05 .27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		0,1	05.05 .27	Физическая культура, 1 - 4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		0,1	10.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1		0,1	12.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1		0,1	17.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	1		19.05.27	
66	Демонстрация группового показательного выступления	1		0,1	24.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1		0,1	26.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в	1		0,1	27.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

	итоговых показательных упражнениях					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	6,6		