

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Администрация муниципального образования Бейский район
МБОУ "Бондаревская СОШ "

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Шишлянникова Л.П.
Протокол № 1 от «28» августа
2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Карташова Е.И.
протокол № 1 от «28» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "Бондаревская
СОШ"

Кузьмичева Н.А.
Приказ № 165 от «01» сентября
2025 г.
Внесены изменения Приказ №
251 от 15.12.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Бондарево, 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 на уровне начального общего образования составляет – 295 часов: в 1 классе – 99 час (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 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 обливанием. 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.

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.

3 КЛАСС

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.

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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на

низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 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 эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 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, перекачиванию;
- 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.

3 КЛАСС

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, игровой и плавательной 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	21			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		81	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru)
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол - во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Построения и перестроения. Игры «По местам», «Салки»	1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игры «Салки с приседанием» и «Слушай сигнал».	1	09. 09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Слушай сигнал».	1	16. 09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Построения и перестроения. Бег по прямой в шеренге. Игра «К своим флажкам».	1	23. 09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Построения и перестроения. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам».	1	30. 09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Октябрята»	1	07. 10	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Осанка человека. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Октябрята»	1	14. 10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Построения и перестроения. Прыжок в длину с разбега. Игра «Метко в цель»	1	21. 10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Построения и перестроения. Прыжок в длину с разбега. Игра «Метко в цель»	1	28.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Комплекс утренней гимнастики № 2. Прыжок в длину с разбега. Игра «Метко в цель».	1	07. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Перебежка под длинной вращающей скакалкой. Игра «Волк во рву».	1	10. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Построения и перестроения. Прыжки через длинную качающую скакалку. Игра «Волк во рву».	1	11. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Построения и перестроения. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Игра «Совушка».	1	14. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Осанка человека. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Игра «Совушка».	1	17. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/

15	Построения и перестроения. Самоконтроль за правильной осанкой. Прыжки с высоты. Игра «Совушка».	1	18. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжки с высоты. Ходьба по гимнастической скамейке. Переноска гимнастических скамеек. Игра «Салки» и «К своим флажкам».	1	21. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс утренней гимнастики № 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Переноска гимнастических скамеек. Игра «Октябрята».	1	24. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ходьба по гимнастической скамейке. Переноска гимнастических скамеек. Игра «Октябрята».	1	25. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комплекс утренней гимнастики № 3. Упражнения с длинной скакалкой. Игра «Мяч соседу».	1	28. 11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Комплекс утренней гимнастики № 3. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Мяч соседу».	1	01. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Построения и перестроения. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Мяч соседу».	1	02. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Октябрята».	1	05. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	08. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	09. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Два мороза».	1	12. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Комплекс утренней гимнастики № 2. Метание в вертикальную цель. Игра «Два мороза».	1	15. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комплекс утренней гимнастики № 4. Группировка. Прыжок толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Игра «Метко в цель».	1	16. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Группировка. Прыжок в высоту. Переноска гимнастических матов. Игра «Метко в цель».	1	19. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Перекаты. Прыжки в высоту. Игра «Гуси – Лебеди».	1	22. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	ОРУ с большими мячами. Прыжки в высоту. Игра «Гуси – Лебеди».	1	23. 12	https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лисы и куры».	1	26. 12	https://resh.edu.ru/su bject/9/
32	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лисы и куры».	1	29. 12	https://resh.edu.ru/su bject/9/
33	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «По местам».	1	30.12	https://resh.edu.ru/su bject/9/
34	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «По местам».	1	12. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
35	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто быстрее».	1	13. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
36	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто быстрее».	1	16. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
37	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч соседу»	1	19. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
38	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч соседу»	1	20. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
39	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	1	23. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
40	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	1	26. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
41	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Лисы и куры».	1	27. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
42	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Лисы и куры».	1	30. 01	https://resh.edu.ru/su bject/9/
43	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам».	1	02. 02	https://resh.edu.ru/su bject/9/
44	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам».	1	03. 02	https://resh.edu.ru/su bject/9/
45	Комплекс утренней гимнастики № 4. Прыжки через короткую скакалку.	1	06. 02	https://resh.edu.ru/su bject/9/
46	Комплекс утренней гимнастики № 5. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Октябрята» и «Совушка».	1	09.02	https://resh.edu.ru/su bject/9/
47	Комплекс утренней гимнастики № 5. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Октябрята» и «Совушка».	1	10. 02	https://resh.edu.ru/su bject/9/
48	Упражнения в перелезании через	1	13. 02	https://resh.edu.ru/su

	гимнастические скамейки. Игра «Пчёлки» и «Слушай сигнал».			bject/9/
49	Упражнения в перелезании, равновесии и лазанье. Игра «Пчёлки» и «Слушай сигнал».	1	24. 02	https://resh.edu.ru/suject/9/
50	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки с высоты. Игра «Совушка».	1	27. 02	https://resh.edu.ru/suject/9/
51	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки с высоты. Игра «Совушка».	1	02.03	https://resh.edu.ru/suject/9/
52	Преодоление препятствий. Игра «Мяч соседу».	1	03. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
53	Комплекс утренней гимнастики № 5. Упражнения в перелезании. Игра «Прыжки по полосам».	1	06. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
54	Комплекс утренней гимнастики № 6. Упражнения в равновесии и перелезании. Игра «Запрещённое движение».	1	10. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
55	Комплекс утренней гимнастики № 6. Упражнения в равновесии и перелезании. Игра «Совушка».	1	13. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
56	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «К своим флажкам»	1	16. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
57	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Два мороза»	1	17. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
58	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Пятнашки»	1	20. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
59	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Прыгающие воробушки»	1	21. 03	https://resh.edu.ru/suject/9/
60	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Зайцы в огороде»	1	03.04.	https://resh.edu.ru/suject/9/
61	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Лисы и куры»	1	06.04.	https://resh.edu.ru/suject/9/
62	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Кто дальше бросит»	1	07.04.	https://resh.edu.ru/suject/9/
63	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Точный расчёт»	1	10.04.	https://resh.edu.ru/suject/9/
64	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Метко в цель»	1	13.04.	https://resh.edu.ru/suject/9/

65	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Метко в цель»	1	14.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Метко в цель»	1	17.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Игра «Космонавты».	1	20.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Игра «Космонавты».	1	21.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам».	1	24.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Совушка».	1	27.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Мяч соседу».	1	28.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Мяч соседу».	1	04.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Комплекс утренней гимнастики № 6. Прыжки в высоту. Игра «Кто дальше бросит».	1	05.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Комплекс утренней гимнастики № 7. Прыжки в высоту. Игра «Кто дальше бросит»	1	08.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Игра «Совушка».	1	12.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1	15.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1	18.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки с короткой скакалкой и прыжки в длину с разбега. Игра «Метко в цель».	1	19.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/

79	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в длину с разбега. Игры «Волк во рву» и «Так и так».	1	22.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Комплекс утренней гимнастики № 7. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Игры «Волк во рву» и «Так и так».	1	25.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в длину с разбега. Игры «Волк во рву» и «Так и так».	1	26.05.	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		81		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол - во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам».	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Построения и перестроения. Комплекс утренней гимнастики № 1. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч соседу».	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч среднему».	1	09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Мяч среднему».	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Игра «Белые медведи».	1	16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Игра «Белые медведи».	1	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы, сторож и Жучка» и «Так и так».	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Построение и перестроения. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1	26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Комплекс утренней гимнастики № 1. Прыжок в длину с разбега. Игра «Метко в цель».	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Комплекс утренней гимнастики № 2. Прыжок в длину с разбега. Игра «Метко в цель» и «Совушка».	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Построения и перестроения. Передвижения с сохранением равновесия и прыжки с высоты. Игра «Прыжки по полоскам».	1	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Построения и перестроения. Прыжки с высоты и передвижения с сохранением равновесия. Самоконтроль за правильной осанкой.	1	10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Построения и перестроения. Передвижения с сохранением равновесия. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Вызов номеров»	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Построения и перестроения. Передвижения с сохранением равновесия. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Смотри за сигналом» и «Вызов номеров».	1	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Построения и перестроения. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Мяч среднему» и «Смотри за сигналом».	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через короткую скакалку. «Кто дальше бросит».	1	24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс утренней зарядки № 2. Преодоление препятствий. Игра «Парашютисты».	1	28.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий. Игра «Парашютисты».	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комплекс утренней гимнастики № 3. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Вызов номеров».	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Два мороза».	1	14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Лазанье по гимнастической стенке. Передвижения с сохранением равновесия. Прыжки в длину с места. Игра «Два мороза»	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Построения и перестроения. Передвижения с сохранением равновесия и перелезание. Игра «Пустое место» и «Салки – ёлочки».	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Перелезание через гимнастического козла. Прыжки в высоту. Игры «Салки с ленточками», «Пустое место».	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Перелезание через гимнастического козла. Прыжки в высоту. Игры «Мяч среднему».	1	28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Полоса препятствий. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. Игра «Белые медведи».	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Метание малого мяча в цель. Группировка. Перекаты вперёд и назад. Игры «Зайцы в огороде», «Совушка».	1	05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комплекс утренней гимнастики № 3. Метание малого мяча в цель. Перекаты в стороны. Игра «Зайцы в огороде».	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комплекс утренней гимнастики № 4. Перекаты в сторону. Броски и ловля больших мячей.	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Перекаты в сторону. Передвижения с сохранением равновесия. Броски и ловля большого мяча. Игра «Мяч среднему».	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Передвижения с сохранением равновесия. Игра – Эстафета «Гонка мячей». Игра «Так и так».	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Преодоление препятствий. Игра – Эстафета «Гонка мячей». Игра «Так и так».	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам».	1	26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам».	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза».	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза».	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Пятнашки».	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Прыгающие воробушки».	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде».	1	27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Лисы и куры».	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто дальше бросит».	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Точный расчёт».	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Метко в цель».	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч соседу».	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Мяч среднему».	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Правильное дыхание. Комплекс утренней гимнастики № 4. Перекаты назад и вперёд. Игра «Пустое место».	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Комплекс утренней гимнастики № 5. Кувырок вперёд. Бросок и ловля большого мяча. Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1	27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Кувырок вперёд. Пробегание под длинной вращающейся скакалкой и прыжки через неё. Игра «Шишки, желуди».	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самоконтроль за правильной осанкой. Кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Метание малого мяча. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Игра «Фигуры».	1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Фигуры».	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Мяч среднему».	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Преодоление препятствий. Игра «Мяч среднему».	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Комплекс утренней гимнастики № 5. Лазанье по гимнастической стенке. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «Выставка картин».	1	21.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Комплекс утренней гимнастики № 6. Лазанье по гимнастической стенке. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «Салки – ёлочки».	1	03.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «Команда быстроногих».	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прыжки в высоту. Перелезание через гимнастического козла. Игра «Команда быстроногих» и «Так и так».	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	ОРУ с обручами. Перелезание через гимнастического козла. Прыжки в высоту. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту. Игра «Угадай чей голосок».	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту. Метание в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Промежуточная аттестация. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту. Игра «Гонка мячей».	1	24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча в цель. Игра «Мяч соседу» и «Фигуры».	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Комплекс утренней гимнастики № 6. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на короткой скакалке. Игра «Мяч соседу».	1	05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Комплекс утренней гимнастики № 7. Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность. Игра «Мяч среднему».	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность. Игры «Белые медведи» и «Угадай чей голосок».	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кто первый».	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Кто первый».	1	19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кто первый» и «Кто дальше бросит».	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кто первый» и «Кто дальше бросит».	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Кол - во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой. Игра – Эстафета «Гонка мячей».	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Комплекс утренней гимнастики № 1. Бег в чередовании с ходьбой. Игра – Эстафета «Гонка мячей».	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Охотники и утки».	1	09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Охотники и утки».	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения с малым мячом на дальность и в цель. Игра «Вызов номеров».	1	16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места с поворотом. Игра «Вызов номеров».	1	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание малого мяча с места с поворотом. Бег на результат 30 м. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание мяча с места, стоя боком по направлению метания. Прыжки в длину с разбега. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Комплекс утренней гимнастики № 1. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета с бегом.	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Комплекс утренней гимнастики № 2. Прыжок в длину с разбега. Линейная эстафета с бегом. Игра «Угадай чей голосок».	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Построения и перестроения. Передвижения по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазание по гимнастической стенке. Линейная эстафета.	1	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самоконтроль за правильной осанкой. Передвижения по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь».	1	10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Передвижения по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь».	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Построения и перестроения. Прыжки на короткой скакалке. Бросок и ловля большого мяча. Игра «Мяч среднему».	1	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Построения и перестроения. Прыжки на короткой скакалке. Бросок и ловля большого	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мяча. Линейная эстафета.			bject/9/
16	Прыжки на короткой скакалке. Бросок и ловля большого мяча. Игра «Попади в мяч».	1	24.10.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
17	Комплекс утренней гимнастики № 2. Преодоление препятствий. Игра «Попади в мяч».	1	28.10.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
18	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий. Игра «Товарищ командир».	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
19	Комплекс утренней гимнастики № 3. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «День и ночь».	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
20	Упражнения с сохранением равновесия. Игра «Караси и щука».	1	14.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
21	Упражнения с сохранением равновесия. Игра «Караси и щука».	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
22	Акробатические упражнения. Эстафета с прыжком в длину.	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
23	Акробатические упражнения. Прыжки в высоту. Игра «Угадай кто?».	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
24	Построения и перестроения. Акробатические упражнения и прыжки в высоту. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	28.11.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
25	Акробатические упражнения и прыжки в высоту. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
26	Построения и перестроения. Перелезание и прыжки в высоту. Игра «Охотники и утки» и «Угадай кто подходил».	1	05.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
27	Комплекс утренней гимнастики № 3. Перелезание через гимнастического козла. Игра «Вызов номеров», «Угадай кто подходил».	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
28	Комплекс утренней гимнастики № 4. Перелезание через препятствия. Игра «Вызов номеров», «Товарищ командир».	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
29	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки на короткой скакалке. Игра «Гонка мячей».	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
30	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки на короткой скакалке. Игра «Гонка мячей».	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/
31	Полоса препятствий. Игра «Снайпер».	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/suject/9/

32	Полоса препятствий. Игра «Снайпер».	1	26.12.2025	
33	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Пустое место».	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Белые медведи».	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Космонавты».	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Прыжки по полосам».	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Волк во рву».	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Удочка».	1	27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Снайперы».	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Кто дальше бросит».	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Точный расчёт».	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Метко в цель».	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Снайперы», «Совушка».	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Игра «Снайперы», «Совушка».	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Комплекс утренней гимнастики № 4. Акробатические упражнения. Броски и ловля большого мяча. Игра «Охотники и утки».	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Комплекс утренней гимнастики № 5. Акробатические упражнения. Броски и ловля большого мяча. Игра «День и ночь».	1	27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Акробатические упражнения. Игра «Караси и щука».	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самоконтроль за правильной осанкой. Метание малого мяча. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

49	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Метание малого мяча. Игра «Разведчики». Эстафета.	1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Прыжки в высоту. Игра «Попади в мяч», «Разведчики».	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Прыжки в высоту. Игра «Охотники и утки»	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Преодоление препятствий. Игра «Снайперы».	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Комплекс утренней гимнастики № 5. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «День и ночь».	1	21.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Комплекс утренней гимнастики № 6. Передвижения с сохранением равновесия. Игра «Караси и щука».	1	03.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Передвижения с сохранением равновесия. Эстафета.	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Передвижения с сохранением равновесия. Эстафета.	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Перелезание через препятствия. Прыжки в высоту. Игра «гонка мячей».	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прыжки в высоту. Эстафета с перелезанием и лазаньем. Игра «Товарищ командир».	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Метание малого мяча с трёх шагов разбега. Прыжки в высоту. Эстафета с перелезанием и лазаньем.	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Прыжки в высоту. Метание малого мяча с трёх шагов разбега. Игра «Кто первый». Промежуточная аттестация	1	24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бег в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Метание малого мяча с разбега. Игра «Вызов номеров».	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Комплекс утренней гимнастики № 6. Преодоление препятствий. Игра «Попади в мяч».	1	05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Комплекс утренней гимнастики № 7. Метание малого мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «охотники и утки».	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Метание малого мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	1	19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «Русская лапта».	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 20 – 30 м. с высокого старта. Игра «Русская лапта».	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 20 – 30 м. с высокого старта. Бег на результат 30м.	1	09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места на дальность. Челночный бег 3х10м.	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места на дальность. Приземления в прыжках в длину с разбега.	1	16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание малого мяча с места на дальность. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Бег на результат 1000м.	1	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Метание малого мяча с места на дальность.	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивания. Игра «Снайпер».	1	26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту способом «перешагивания. Игра «Снайпер». Прыжок в длину с места на результат.	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту способом «перешагивания. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Снайпер».	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Инструктаж по ТБ. Понятие о баскетболе. Стойка игрока. Перемещения без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч с четырёх сторон».	1	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Перемещения в защите. Ловля и передача. Введение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч с четырёх сторон».	1	10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Остановка шагом. Перемещения без мяча. Ловля и передача мяча. Введение мяч на месте и в движении. Игра «Защита укрепления».	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ловля и передача мяча. Введение мяч на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Игра «Плюс – Минус».	1	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ловля и передача мяча. Перемещения без мяча. Введение мяч на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Игра «Плюс – Минус».	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Ловля и передача мяча. Введение мяч на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Учебная игра мини - баскетбол	1	24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Перемещения без мяча. Введение мяч на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Учебная игра мини - баскетбол	1	28.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Построения и перестроения. Повороты кругом. Перестроения из одной колонны в две. Упражнения на равновесие. Игра «Линейная эстафета».	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Построения и перестроения. Повороты на месте. Ходьба змейкой. Перестроения из одной колонны в три. Упражнения на равновесие. Перетягивание каната.	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Построения и перестроения. Ходьба зигзагом. Повороты на месте. Перестроения из одной колонны в четыре. Упражнения на равновесие. Игра «Бой петухов».	1	14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Построения и перестроения. Перестроения из одной колонны в четыре. Упражнения на равновесие. Прыжки на скакалке. Игра «Снайперы»	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Построения и перестроения. Повороты на месте. Перестроения из одной колонны в четыре. Прыжки на скакалке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Построения и перестроения. Повороты на месте. Приземление в опорном прыжке. Прыжки на скакалке. Игра «Снайперы»	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Построения и перестроения. Повороты на месте. Разбег и толчок ногами в опорном прыжке. Прыжки на скакалке. Игра «День и ночь».	1	28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Построения и перестроения. Повороты на месте. Вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок. Игра «День и ночь».	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Построения и перестроения. Повороты на месте. Кувырок вперед с шага. Опорный прыжок. Подъем туловища из упора лёжа на спине за 1 мин. Игра «Верёвочка под ногами»	1	05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Построения и перестроения. Повороты на месте. Два кувырка вперед. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Игра «Верёвочка под ногами»	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Построения и перестроения. Повороты на месте. Кувырок назад. Опорный прыжок. Отжимания в упоре лёжа на полу. Игра «Снайперы»	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Построения и перестроения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Прыжки на скакалке. Игра «Перестрелка»	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Построения и перестроения. Повороты на месте. Мост из положения, лёжа на спине. Прыжки на скакалке за 1 мин. Игра «Белые медведи».	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Построения и перестроения. Повороты на месте. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Игра «Мини - баскетбол»	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Построения и перестроения. Повороты на месте. Комбинация из акробатических упражнений. Прыжок в высоту. Игра «Мини - баскетбол»	1	26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Построения и перестроения. Повороты на месте. Комбинация из акробатических упражнений. Прыжок в высоту. Игра «Мини - баскетбол»	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Инструктаж по ТБ. Понятие о волейболе. Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача. Игра «Пионербол».	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача. Игра «Мяч в воздухе».	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача. Игра «Мяч в воздухе».	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе» и «Ловкая подача»	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Ловкая подача» и «Два мяча через сетку»	1	27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Инструктаж по ТБ. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра Мяч с четырёх сторон».	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Защита укрепления».	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Охотники и утки».	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Охотники и утки».	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Плюс – Минус».	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Перестрелка»	1	27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Игра «Не дай мяч водящему».	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Сочетание приёмов. Ловля – остановка – передача. Передача – рывок – ловля – передача. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

				bject/9/
49	Сочетание приёмов. Ловля – остановка – передача. Передача – рывок – ловля – передача. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
50	Сочетание приёмов. Ловля – остановка – передача. Передача – рывок – ловля – передача. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
51	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе» и «Учебная игра»	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
52	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе» и «Учебная игра».	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
53	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Два мяча через сетку» и «Учебная игра».	1	21.03.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
54	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Два мяча через сетку» и «Учебная игра»	1	03.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
55	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Ловкая подача» и «Учебная игра»	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
56	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Ловкая подача» и «Учебная игра»	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
57	Перемещения. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра «Ловкая подача» и «Учебная игра»	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
58	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту способом «перешагивания. Игра «Пятнашки маршем» и «Снайпер».	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
59	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту способом «перешагивания. Игра «Бег за флажками» и «Снайпер».	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
60	Промежуточная аттестация. Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Русская лапта».	1	24.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
61	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег на результат 1000 м. Игра «Не давай мяч водящему».	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
62	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 20 – 30 м. с высокого старта. Прыжок в длину с места на результат. Игра «Русская лапта».	1	05.05.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
63	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 20 – 30 м. с высокого старта. Бег на результат 30м. Игра «Удочка».	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
64	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыжки за прыжком».	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/
65	Метание малого мяча с места на дальность.	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/su/bject/9/

	Прыжки в длину с разбега. Линейна эстафета с бегом.			bject/9/
66	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Линейна эстафета с бегом.	1	19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Метание мяча на дальность. «Лапта»	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Метание мяча на дальность. «Лапта»	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		