

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»  
МБОУ СОШ № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №2  
\_\_\_\_\_ Е.В. Некоз  
(приказ от 29.08.2023 № 382)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 687396)

учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 3 классов  
начального основного образования на 2023-2024 учебный год

Константиновск 2023 г.

## 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, осознанию 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.

Рабочая программа по предмету физическая культура реализуется с учетом требований, предъявляемых к организации учебно-воспитательного процесса и психофизического состояния, обучающегося с ЗПР, получающего образование инклюзивно в классе в 2023 -2024 учебном году.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 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

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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 обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **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 физкультурминутки 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 поочередно 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.

# **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.

### **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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www">https://interneturok.ru/http://www</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www">https://interneturok.ru/http://www</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://u">https://interneturok.ru/http://u</a>
1.2	Осанка человека	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://">https://interneturok.ru/http://</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www">https://interneturok.ru/http://www</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://">https://interneturok.ru/http://</a>
2.2	Футбол	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/</a>
2.3	Легкая атлетика	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://">https://interneturok.ru/http://</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://">https://interneturok.ru/http://</a>
Итого по разделу		69			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		23			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
2.2	Футбол	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
2.4	Подвижные игры	31	0	31	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	4	96	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	3	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
2.2	Легкая атлетика	19	3	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	10	90	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практическ ие работы	1 Б		1 В		
					По плану	Факт	По плану	Факт	
1	ТБ и правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	01.09.2023		01.09.2023	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Режим дня школьника	1	0	1	04.09.2023		04.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	06.09.2023		06.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2023		08.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Осанка человека	1	0	1	11.09.2023		11.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	13.09.2023		13.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Утренняя зарядка и	1	0	1	15.09.2023		15.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	физкультминутки в режиме дня школьника							<a href="#">u/</a>
8	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Виды ходьбы. Игра «Два мороза»	1	0	1	18.09.2023		18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	0	1	20.09.2023		20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	0	1	22.09.2023		22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Бег 30 метров. Понятие «короткая дистанция».	1	0	1	25.09.2023		25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	0	1	27.09.2023		27.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Развитие координации. Челночный бег.	1	0	1	29.09.2023		29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	1	02.10.2023		02.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты	1	0	1	04.10.2023		04.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Прыжок в длину с места.	1	0	1	06.10.2023		06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

17	Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперед.	1	0	1	09.10.2023		09.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Прыжки через препятствие. Развитие прыгучести.	1	0	1	11.10.2023		11.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Знакомство с ВФСК ГТО и нормативами для 1 ступени	1	0	1	13.10.2023		13.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	16.10.2023		16.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	18.10.2023		18.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.10.2023		20.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	23.10.2023		23.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	25.10.2023		25.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание	1	0	1	27.10.2023		27.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	теннисного мяча в цель.								
26	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортивном зале	1	0	1	08.11.2023		08.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Название гимнастических снарядов и знакомство с ними.	1	0	.1	10.11.2023		10.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Основные стойки и движения в гимнастических упражнениях.	1	0	1	13.11.2023		13.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Строевые упражнения и строевые команды.	1	0	1	15.11.2023		15.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Строевые упражнения на месте.	1	0	1	17.11.2023		17.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Строевые упражнения в движении.	1	0	1	20.11.2023		20.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Перестроение на месте и в движении.	1	0	1	22.11.2023		22.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	24.11.2023		24.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.	1	0	1	27.11.2023		27.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Ходьба на носках по низкому гимнастическому	1	0	1	29.11.2023		29.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	бревну.								
36	Ходьба по низкому гимнастическому бревну правым и левым боком.	1	0	1	01.12.2023		01.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	04.12.2023		04.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	1	0	1	06.12.2023		06.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Развитие силы. Подтягивание в висе стоя и в висе лежа.	1	0	1	08.12.2023		08.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	11.12.2023		11.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Группировка. Упражнения на гибкость	1	0	1	13.12.2023		13.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Переката в группировке, лёжа на животе.	1	0	1	15.12.2023		15.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Переката в группировке. Кувырок в сторону.	1	0	1	18.12.2023		18.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	20.12.2023		20.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Итоговое занятие по разделу	1	0	1	22.12.2023		22.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Гимнастика»							<a href="#">u/</a>
46	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	25.12.2023		25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	27.12.2023		27.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	29.12.2023		29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	12.01.2024		12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча снизу на месте	1	0	1	15.01.2024		15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1	17.01.2024		17.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Ловля, передача и ведение мяча. П/и «Мяч водящему».	1	0	1	19.01.2024		19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53	Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	22.01.2024		22.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты.	1	0	1	24.01.2024		24.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Ведение мяча по прямой. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	26.01.2024		26.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	29.01.2024		29.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом.	1	0	1	31.01.2024		31.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мячей в колоннах »	1	0	1	02.02.2024		02.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	05.02.2024		05.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Требования безопасности. Основные правила игры в футбол.	1	0	1	07.02.2024		07.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	09.02.2024		09.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

62	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Параллельный слалом со спринтом»	1	0	1	12.02.2024		12.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Футбольные салки»	1	0	1	14.02.2024		14.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Упражнения для совершенствования навыков владения мячом.	1	0	1	16.02.2024		16.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Точный удар»	1	0	1	26.02.2024		26.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	28.02.2024		28.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	01.03.2024		01.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	04.03.2024		04.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Подводящие игры с перехватом мяча:	1	0	1	06.03.2024		06.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Не дай мяч водящему»							<a href="#">u/</a>
70	Подводящие игры с перехватом мяча: «Ловец и перехватчик»	1	0	1	08.03.2024		08.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Учебная игра в мини-футбол	1	0	1	11.03.2024		11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Учебная игра по правилам футбола	1	0	1	13.03.2024		13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Учебная игра по правилам футбола	1	0	1	15.03.2024		15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	18.03.2024		18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Подводящие игры с перехватом мяча: «Не дай мяч водящему»	1	0	1	20.03.2024		20.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Подводящие подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	22.03.2024		22.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	1	0	1	01.04.2024		01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Комбинации из освоенных элементов техники	1	0	1	03.04.2024		03.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передвижений.							
79	Подводящие игры с перехватом мяча: «За мячом противника»	1	0	1	05.04.2024		05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за мячами».	1	0	1	08.04.2024		08.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	10.04.2024		10.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Подводящие игры с перехватом мяча: «За мячом противника»	1	0	1	12.04.2024		12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за мячами».	1	0	1	15.04.2024		15.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	17.04.2024		17.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Подводящие игры с перехватом мяча: «За мячом противника»	1	0	1	19.04.2024		19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за	1	0	1	22.04.2024		22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	мячами».							
87	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	22.04.2024		22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.</b>	1	0	1	24.04.2024		24.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	26.04.2024		26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	29.04.2024		29.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	03.05.2023		03.05.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса стоя и лежа.	1	0	1	06.05.2024		06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	08.05.2024		08.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	13.05.2024		13.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.							<a href="#">u/</a>
95	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	15.05.2024		15.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	17.05.2024		17.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	20.05.2024		20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Подготовка к успешной сдаче норм ГТО видов по выбору.	1	0	1	22.05.2024		22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Итоговый урок по сдаче норм ГТО.	1	0	1	24.05.2024		24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>99</b>				



## 2 КЛАСС «Б»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	ТБ уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	04.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	06.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Осанка человека	1	0	1	11.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	13.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	15.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды	1	0	1	18.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ходьбы.						
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	20.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров.	1	0	1	22.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	25.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	0	1	27.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Развитие координации. Челночный бег.	1	0	1	29.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	1	02.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты (бег-50 м, ходьба 100м.)	1	0	1	04.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	06.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперед	1	0	1	11.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	13.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

20	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	16.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	18.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	23.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	25.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1	0	27.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Перекаты в группировке.	1	0	1	08.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	10.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1	0	1	13.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Акробатические элементы.	1	0	1	15.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

30	Строевые приёмы на месте. Акробатические упражнения	1	0	1	17.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Акробатическая комбинация	1	0	1	20.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Комбинация акробатических элементов.	1	0	1	22.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1	24.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые упражнения.	1	0	1	27.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подтягивание в висе.	1	0	1	29.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	01.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1	0	1	04.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	«Круговая тренировка»	1	0	1	06.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	08.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижения по гимнастическому бревну.	1	0	1	11.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

41	Перелезание через коня. Упражнения в равновесии на бревне.	1	0	1	13.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на в/перекладине – м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	15.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	20.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/скамье. Подвижные игры	1	0	1	25.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	27.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение норматива	1	0	1	29.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	12.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	15.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	17.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	22.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	24.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	26.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ловля, передача и ведение мяча.	1	0	1	29.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	31.01.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	02.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	05.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты.	1	0	0	07.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

61	Броски в цель, щит, кольцо.	1	0	1	09.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	12.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Ловля мяча. Перебрасывание мяча через сетку.	1	0	1	14.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Перебрасывание мяча через сетку, ловля летящего мяча. П/и.	1	0	1	16.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Перебрасывание мяча в парах через сетку.	1	0	1	19.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Броски мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	21.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	23.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	26.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Броски мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	28.02.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Передача мяча в парах:встречная; над собой –партнеру.	1	0	1	01.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Передача мяча в парах:встречная; над собой –партнеру.	1	0	1	04.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Броски мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	06.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Перебрасывание мяча в парах через сетку.	1	0	1	08.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

74	Перебрасывание мяча в кругу на три передачи	1	0	1	11.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Ловля низко летящего мяча.	1	0	1	13.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Ловля низко летящего мяча.	1	0	1	15.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Ловля низко летящего мяча	1	0	1	18.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	20.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	22.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Освоение норматива ГТО 2 ступени, смешанное передвижение	1	0	1	01.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Освоение норматива ГТО, смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	03.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Освоение норматива ГТО, смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	05.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Освоение норматива ГТО, смешанное передвижение по	1	0	1	08.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	пересеченной местности. Подвижные игры						
84	Освоение норматива ГТО 2 ступени, смешанное передвижение	1	0	1	10.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	12.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	19.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Освоение норматива	1	0	1	22.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ГТО, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры						
91	Освоение норматива ГТО, поднимание туловища из положения лежа на спине. П./и	1	0	1	24.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места .Эстафеты 0	1	0	1	26.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча в цель. П./и.	1	0	1	29.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча в цель. П./и.	1	1	0	03.05.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	06.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	08.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	13.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	15.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Футбольный бильярд	1	0	1	17.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Футбольный бильярд	1	0	1	20.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Бросок ногой	1	0	1	22.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Бросок ногой	1	0	1	24.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	96			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	3 А		3 В		
					По плану	По факту	По плану	По факту	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	01.09.2023		01.09.2023		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	История появления современного спорта	1	0	1	04.09.2023		04.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	1	06.09.2023		06.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	08.09.2023		08.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	11.09.2023		11.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	13.09.2023		13.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

7	Закаливание организма под душем	1	0	1	15.09.2023		15.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	18.09.2023		18.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	20.09.2023		20.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	22.09.2023		22.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	25.09.2023		25.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	27.09.2023		27.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Челночный бег.	1	0	1	29.09.2023		29.09.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Челночный бег.	1	0	1	02.10.2023		02.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Челночный бег.	1	0	1	04.10.2023		04.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	06.10.2023		06.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

17	Прыжок в длину с разбега. <b>Зачет.</b>	1	1	1	09.10.2023		09.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Броски набивного мяча	1	0	1	11.10.2023		11.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	13.10.2023		13.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча в цель. <b>Зачет.</b>	1	1	0	16.10.2023		16.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.10.2023		18.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. <b>Зачет</b>	1	1	0	20.10.2023		20.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	23.10.2023		23.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. <b>Зачет</b>	1	1	0	25.10.2023		25.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	27.10.2023		27.10.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Строевые команды и упражнения	1	1	0	08.11.2023		08.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	10.11.2023		10.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

28	Броски набивного мяча	1	0	1	13.11.2023		13.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Броски набивного мяча. <b>Зачет.</b>	1	1	0	15.11.2023		15.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	17.11.2023		17.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	20.11.2023		20.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	22.11.2023		22.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	24.11.2023		24.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Прыжки через скакалку	1	0	1	27.11.2023		27.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	29.11.2023		29.11.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Ритмическая гимнастика	1	0	1	01.12.2023		01.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Ритмическая гимнастика	1	0	1	04.12.2023		04.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Танцевальные	1	0	1	06.12.2023		06.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнения из танца галоп								
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	08.12.2023		08.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11.12.2023		11.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	13.12.2023		13.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на в/перекладине – м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	15.12.2023		15.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.12.2023		18.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение норматива ГТО подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	20.12.2023		20.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из	1	0	1	22.12.2023		22.12.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	положения стоя на г/ скамье. Подвижные игры							
46	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/ скамье. Подвижные игры	1	0	1	25.12.2023		25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	27.12.2023		27.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине. <b>Зачет.</b>	1	1	0	29.12.2023		29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	12.01.2024		12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	15.01.2024		15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	17.01.2024		17.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля передачи мяча двумя руками	1	0	1	19.01.2024		19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля передачи мяча двумя руками	1	0	1	22.01.2024		22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля передача	1	0	1	24.01.2024		24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	мяча двумя руками							
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1	0	1	26.01.2024		26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	29.01.2024		29.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	31.01.2024		31.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	02.02.2024		02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	05.02.2024		05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты.	1	0	1	07.02.2024		07.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Броски в цель, щит, кольцо.	1	0	1	09.02.2024		09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	12.02.2024		12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	14.02.2024		14.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	0	1	16.02.2024		16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	снизу двумя руками.							
65	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.02.2024		19.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02.2024		21.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	23.02.2024		23.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	26.02.2024		26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Спортивная игра волейбол	1	0	1	28.02.2024		28.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1	0	1	01.03.2024		01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1	0	1	04.03.2024		04.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Броски мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	06.03.2024		06.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Перебрасывание мяча в парах через сетку.	1	0	1	08.03.2024		08.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Перебрасывание мяча в кругу на три передачи	1	0	1	11.03.2024		11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Ловля низко летящего мяча.	1	0	1	13.03.2024		13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Ловля низко летящего мяча.	1	0	1	15.03.2024		15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Ловля низко летящего мяча	1	0	1	18.03.2024		18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

78	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	20.03.2024		20.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	22.03.2024		22.03.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Освоение норматива комплекса ГТО, бег на 30м. Эстафеты.	1	0	0	01.04.2024		01.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Освоение норматива комплекса ГТО, бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	03.04.2024		03.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Освоение норматива ГТО 2 - 3 ступени, бег на 1000м . <b>Зачет.</b>	1	1	0	05.04.2024		05.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	. Освоение норматива ГТО, кросс на 2 км, подводящие упражнения.	1	0	0	08.04.2024		08.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Освоение норматива ГТО, кросс на 2 км, подводящие упражнения	1	0	1	10.04.2024		10.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на в/перекладине – м.. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>Зачет</b>	1	1	0	12.04.2024		12.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	<b>1</b>	15.04.2024		15.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

87	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024		17.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. <b>Зачет.</b>	1	1	0	19.04.2024		19.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/ скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024		22.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Освоение норматива комплекса ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/скамье. <b>Зачет.</b>	1	1	0	22.04.2024		22.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Освоение норматива ГТО, поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024		24.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты .	1	0	1	26.04.2024		26.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024		29.04.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Освоение норматива ГТО, метание т/ мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	03.05.2023		03.05.2023		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

95	Спортивная игра футбол	1	0	1	06.05.2024		06.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Спортивная игра футбол	1	0	1	08.05.2024		08.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Спортивная игра футбол	1	0	1	13.05.2024		13.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Спортивная игра футбол	1	0	1	15.05.2024		15.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Спортивная игра футбол	1	0	1	17.05.2024		17.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Спортивная игра футбол	1	0	1	20.05.2024		20.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Спортивная игра футбол	1	0	1	22.05.2024		22.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	24.05.2024		24.05.2024		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	90					

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

Физическая культура, 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение» Учебники 1 класс Физическая культура  
Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение» Учебники 1-4 класс Физическая культура

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**nsportal.ru**

**<https://resh.edu.ru/>**

**<https://interneturok.ru/>**

**<http://www.openclass.ru>**

**<http://metodsovet.su>**

**<https://www.gto.ru/norms>**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Лист внесения изменений  
в рабочую программу по предмету  
«Физическая культура»  
в разделе «Календарно тематическое планирование»  
на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей  
физической культуры и ОБЖ  
МБОУ СОШ №2  
(протокол от 28.08.2023 №1)  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_ А. А. Дьяконова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
МБОУ СОШ № 2  
(протокол от 28.08.2023 №1)  
Председатель МС:

\_\_\_\_\_ Л. Е. Линкина  
29 августа 2023 года