

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ УО администрации МО «Заиграевский район»

МАОУ НАТЛ

РАССМОТРЕНО
МО центра «Планета»

Зубакин С.М.
1 от «24» 07 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педсоветом

Зубарева Н.И.
41 от «25» 07 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «НАТЛ»

Ардашова И.С.
79 от «27» 07 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3151797)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Новоильинск 2023.

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.

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 в лазании по канату в три приёма. 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	20	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Лыжная подготовка	12	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.4	Подвижные игры	20	0	20	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
	Итого по разделу	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.4	Плавательная подготовка	6	0	6	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		8			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
1.2	Закаливание организма	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		2			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.2	Легкая атлетика	9		9	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.3	Лыжная подготовка	12		12	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.4	Плавательная подготовка	9		9	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку					
Итого по разделу		8			
Добавить раздел					
Добавить модуль					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Что такое физическая культура]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2	[[Современные физические упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
3	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
5	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
6	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
7	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
8	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
9	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
10	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
11	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
12	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
13	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
14	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1		1	введите дату	[[Поле для свободного ввода 1]]
15	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
16	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
17	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
18	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
19	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
20	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
21	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
22	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
23	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
24	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
25	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
26	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
27	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
28	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
29	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
30	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
31	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
32	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
33	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
34	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
35	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
36	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
37	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
38	[[Правила выполнения прыжка в длину с места]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
39	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
40	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
41	[[Обучение прыжку в длину с места в полной	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	координации]]				дату	В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
42	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
43	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
44	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
45	[[Разучивание выполнения прыжка в длину с места]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
46	[[Считалки для подвижных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
47	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
48	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
49	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
50	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
51	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
52	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
53	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
54	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
55	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	болото»]]				дату	В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
56	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
57	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
58	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
59	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
60	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
61	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
62	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
63	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
64	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
65	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
66	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Зарождение Олимпийских игр]] [[Современные Олимпийские игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2	[[Физические качества]] [[Сила как физическое качество]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
3	[[Быстрота как физическое качество]] [[Выносливость как физическое качество]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
4	[[Гибкость как физическое качество]] [[Развитие координации движений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
5	[[Дневник наблюдений по физической культуре]] [[Закаливание организма]] [[Утренняя зарядка]] [[Составление комплекса утренней зарядки]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
6	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
7	[[Строевые упражнения и команды]] [[Прыжковые упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
8	[[Гимнастическая разминка]] [[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
9	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
10	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
11	[[Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
12	[[Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
13	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
14	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
15	[[Подъем лесенкой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
16	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
17	[[Торможение лыжными палками]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
18	[[Торможение падением на бок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
19	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
20	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
21	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
22	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
23	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
24	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
25	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
26	[[Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
27	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
28	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
29	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
30	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
31	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
32	[[Игры с приемами баскетбола]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
33	[[Игры с приемами баскетбола]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
34	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
35	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
36	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
37	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
38	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
39	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1		1	введите дату	
40	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1		1	введите дату	
41	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1		1	введите дату	
42	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1		1	введите дату	
43	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1		1	введите дату	
44	[[Футбольный бильярд]]	1		1	введите дату	
45	[[Футбольный бильярд]]	1		1	введите дату	
46	[[Бросок ногой]]	1		1	введите дату	
47	[[Бросок ногой]]	1		1	введите дату	
48	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1		1	введите дату	
49	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
50	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
51	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
53	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
67	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
68	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физическая культура у древних народов]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2	[[История появления современного спорта]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
3	[[Виды физических упражнений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
4	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
5	[[Дозировка физических нагрузок]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
6	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
7	[[Закаливание организма под душем]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
8	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
9	[[Строевые команды и упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	[[Строевые команды и упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
11	[[Лазанье по канату]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
12	[[Лазанье по канату]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
13	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
14	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
15	[[Прыжки через скакалку]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
16	[[Ритмическая гимнастика]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
17	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
18	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
19	[[Прыжок в длину с разбега]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
20	[[Броски набивного мяча]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
21	[[Челночный бег]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
22	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
23	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
24	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
25	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
26	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
27	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
28	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
29	[[Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	пололого склона]]				дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
30	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
31	[[Правила поведения в бассейне]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
32	[[Разучивание специальных плавательных упражнений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
33	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
34	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
35	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
36	[[Упражнения в плавании брассом]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
37	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
38	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
39	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
40	[[Спортивная игра баскетбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
41	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
42	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
43	[[Спортивная игра волейбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
44	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
45	[[Спортивная игра футбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
46	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
47	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
48	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
49	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
50	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
53	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
67	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]				дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
68	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
2	[[Из истории развития национальных видов спорта]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
3	[[Самостоятельная физическая подготовка]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
4	[[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
5	[[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
6	[[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
7	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
8	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
9	[[Акробатическая комбинация]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
10	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
11	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
12	[[Обучение опорному прыжку]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
13	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
14	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
15	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
16	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
17	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
18	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
19	[[Беговые упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
20	[[Метание малого мяча на дальность]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
21	[[Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
22	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
23	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
24	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
25	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
26	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
27	[[Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
28	[[Подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
29	[[Упражнения с плавательной доской]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
30	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1			введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
31	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
32	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
33	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
34	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
35	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	введите значение	1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						Москва, « Просвещения» 2023г
36	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
37	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
38	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
39	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
40	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
41	[[Упражнения из игры волейбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
42	[[Упражнения из игры волейбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
43	[[Упражнения из игры волейбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
44	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
45	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
46	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
47	[[Упражнения из игры футбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
48	[[Упражнения из игры футбол]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
49	[[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
50	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
53	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	введите	РЭШ Учебник «Физическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]				дату	культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
67	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
68	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени]]	1		1	введите дату	РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		РЭШ Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях Москва, « Просвещения» 2023г

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» М,2023

УЧЁТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2023г.

Программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2023. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2023. – 143 с

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<https://resh.edu.ru/subject/9/>
<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>
РЭШ
<https://www.gto.ru/#gto-method>
<https://www.gto.ru/norms>