

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Департамент образования администрации города Перми

МАОУ "Лицей №3 " г. Перми"

РАССМОТРЕНО

зам. директора

Филаевская Н.В
Протокол пед. совета № 20
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Епанов В.И
Приказ № 059-08/18-01-06/4-341
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 664136)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Пермь 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.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 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), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Подвижные и спортивные игры	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные игры	6			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.6	Легкая атлетика	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Самостоятельная физическая подготовка	1			06.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			07.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			13.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Беговые упражнения	1			14.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Беговые упражнения	1			19.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			26.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			27.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			04.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Упражнения из игры волейбол	1			10.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Упражнения из игры волейбол	1			11.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			17.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			18.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			24.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

17	Акробатическая комбинация	1			07.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Акробатическая комбинация	1			08.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			14.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			15.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			21.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			22.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Обучение опорному прыжку	1			28.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Обучение опорному прыжку	1			29.11.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1			05.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1			06.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			12.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			19.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			20.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			26.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			27.12.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			09.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Метание малого мяча на дальность	1			10.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Метание малого мяча на дальность	1			16.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			17.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			23.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Передвижение на лыжах одновременным	1			24.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			30.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			31.01.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			06.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			07.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			13.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			14.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			20.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Передвижение одношажным	1			21.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			27.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Подводящие упражнения	1			28.02.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			05.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			06.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			13.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			19.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Упражнения из игры баскетбол	1			20.03.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Упражнения из игры баскетбол	1			02.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			03.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			09.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Закаливание организма	1			16.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	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			23.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			08.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			21.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://gto.ru/>