**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌**

**Тюменская область**

**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Нижневартовский район**

**МБОУ "Излучинская ОСШУИОП № 1"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  ШМО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО  Протокол №\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2023 г.. | СОГЛАСОВАНО  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  Излучинская ОСШ УИОП № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО  Приказ №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2023 г. |  |  | | --- | | **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  (ID 727532)    **учебного предмета «Физическая культура»**  для обучающихся 1 классов  Излучинск 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.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***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.

**Плавание.***Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног в стилях плавания кроль на груди и спине. Проплывание заданных дистанций вольным стилем.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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.

**Предметные результаты**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | Что понимается под физической культурой  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.  Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу) | 1 |  |  | | РЭШ |
| Итого по разделу | | **1** (В ходе занятий) | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 0.5 |  | 0.5 | |  |
| Итого по разделу | | **0.5** (В ходе занятий) | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры  Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 0.5 |  |  | | РЭШ |
| 1.2. | Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 0.5 |  | 0.5 | | РЭШ |
| 1.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 0.5 |  | 0.5 | | Практическая работа. Показ и выполнение задания. |
| Итого по разделу | | **1.5 (**В ходе занятий) | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 15 |  |  | | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20) (Виды спорта)  РЭШ |
| 2.2 | *"Лыжная подготовка".* | 16 |  |  | | http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)  РЭШ |
| 2.3 | *"Лёгкая атлетика".* | 17 |  |  | | РЭШ  www.gto.ru (сайтГТО) |
| 2.4 | *"Подвижные и спортивные игры".* | 18 |  |  | | Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос |
| 2.5 | *"Плавание".* | 33 |  |  | | Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос |
| Итого по разделу | | 99 | | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 3.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО  Челночный бег 3\*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км. | В ходе занятий | | | | www.gto.ru (сайт ГТО) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 99 | | | | | | |

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** |
|
| 1. | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. |
| 2. | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 3. | «Плавание». Инструктаж по ТБ на воде, правила поведения в бассейне. |
| 4. | «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 5. | «Лёгкая атлетика». Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки) |
| 6. | «Плавание».Упражнения на освоение с водой. |
| 7. | «Лёгкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. : Бег 30 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО) Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 8. | «Лёгкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |
| 9. | «Плавание». Упражнения на освоение с водой. Дыхательные упражнения. |
| 10. | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег в равномерном темпе 500 м. |
| 11. | «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель.Что понимается под физической культурой. Понятия, определения |
| 12. | «Плавание». Упражнения на освоение с водой. Дыхательные упражнения. |
| 13. | «Лёгкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). |
| 14. | "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. |
| 15. | «Плавание». Упражнения на удержание на воде, на груди и на спине. |

|  |  |
| --- | --- |
| 16. | "Подвижные и спортивные игры". Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. |
| 17. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей |
| 18. | «Плавание». Контроль упражнений на воде. |
| 19. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Игра «день- ночь» |
| 20. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. |
| 21. | «Плавание». Попеременные движения ногами «кроль». Дыхательные упражнения. |
| 22. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. |
| 23. | "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. |

|  |  |
| --- | --- |
| 24. | «Плавание». Скольжение на груди с попеременными движениями ног «кроль». |
| 25. | "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. |
| 26. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. |
| 27. | «Плавание». Скольжение на спине. Попеременные движения ног «кроль». |
| 28. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи в парах, тройках. |
| 29. | «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж.Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. |
| 30. | «Плавание». Скольжение на груди и на спине. Дыхательные упражнения. |
| 31. | «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж.Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. |
| 32. | «Гимнастика». Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.Упражнения на развитие гибкости |

|  |  |
| --- | --- |
| 33. | «Плавание». Контроль движения ног «кроль». |
| 34. | «Гимнастика».Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| 35. | «Гимнастика».Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см. |
| 36. | «Плавание». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 37. | «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; |
| 38. | «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. |
| 39. | «Плавание». Спады в воду из различных исходных положений. Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 40. | «Гимнастика». . Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь |

|  |  |
| --- | --- |
| 41. | «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налевоОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |
| 42. | Модуль «Плавание». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 43. | «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. |
| 44. | «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» |
| 45. | «Плавание». Контроль согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 46. | «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. |
| 47. | «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. |
| 48. | «Плавание». Техника движения рук «кроль». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 49. | «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. |
| 50. | «Гимнастика». Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. |

|  |  |
| --- | --- |
| 51. | «Плавание». Техника движения рук «кроль». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 52. | «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Комбинация из ранее изученных элементов. |
| 53. | «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. |
| 54. | «Плавание». Техника движения рук «кроль». |
| 55. | «Зимние виды спорта». Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. |
| 56. | «Зимние виды спорта». Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. |
| 57. | «Плавание». Техника движения рук «кроль» в скольжении на груди в согласовании с ногами. |
| 58. | «Зимние виды спорта». Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу |
| 59. | «Зимние виды спорта». Спуск с небольшогосклона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу |

|  |  |
| --- | --- |
| 60. | «Плавание». Техника движения рук «кроль» в скольжении на спине |
| 61. | «Зимние виды спорта». Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. |
| 62. | «Зимние виды спорта». Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. |
| 63. | «Плавание». Техника движения рук «кроль» в скольжении на спине |
| 64. | «Зимние виды спорта». Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. |
| 65. | «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. |
| 66. | «Плавание». Согласования рук и ног «кроль» в плавании на груди. |
| 67. | «Зимние виды спорта». Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. |
| 68. | «Зимние виды спорта». Передвижение по учебному кругу до 1 км. |
| 69. | «Плавание». Согласование движения рук и ног «кроль» на груди с дыханием. Техника плавания кролем на спине. |
| 70. | «Зимние виды спорта». Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости. |
| 71. | «Зимние виды спорта». Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости. |
| 72. | «Плавание». Согласование движения рук и ног «кроль» с дыханием в скольжении. |
| 73. | «Зимние виды спорта». Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. |
| 74. | «Зимние виды спорта». Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |
| 75. | «Плавание». Согласование движения рук и ног «кроль» на груди с дыханием. |
| 76. | «Зимние виды спорта». Передвижение по учебному кругу. |
| 77. | "Подвижные и спортивные игры". Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте |

|  |  |
| --- | --- |
| 78. | «Плавание». Контроль плавания «кроль» на спине 25 метров. |
| 79. | "Подвижные и спортивные игры".  Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. |
| 80. | "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». |
| 81. | «Плавание». Техника плавания «кроль» на груди, на спине |
| 82. | "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» |
| 83. | "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке |
| 84. | «Плавание». Контроль плавания «кроль» на спине 25 м. |
| 85. | "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» |

|  |  |
| --- | --- |
| 86. | "Подвижные и спортивные игры". Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» |
| 87. | «Плавание». Техника плавания «кроль» на груди, на спине в координации |
| 88. | "Подвижные и спортивные игры".  Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы,груди.. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» |
| 89. | "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подтягивание на перекладине |
| 90. | «Плавание». Эстафеты с элементами техники «кроль». |
| 91. | "Лёгкая атлетика". Бро­сок набивного мяча (до 1 кг) из положе­ния стоя лицом в направлении ме­тания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |
| 92. | "Лёгкая атлетика". Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. |
| 93. | «Плавание». Техника плавания «кроль» на груди, на спине в координации. Значение закаливающих процедур. |

|  |  |
| --- | --- |
| 94. | "Лёгкая атлетика". Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 |
| 95. | "Лёгкая атлетика". Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. |
| 96. | «Плавание». Техника плавания «кроль» на груди, на спине в координации. Значение закаливающих процедур. |
| 97. | "Лёгкая атлетика". Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. |
| 98. | Лёгкая атлетика". Утренняя зарядка в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений. |
| 99. | «Плавание». Инструктаж о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаев на водоемах. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 99 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

www.gto.ru (сайтГТО)

http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.ru

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)