**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 3 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 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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 всплывание, 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.

Плавание.

Проплывать 25м кролем на груди и на спине, брассом, погружаться в воду, нырять с тумбочки, доставать предметы со дна.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ 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**3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в**3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 0 | 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?](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 |
| Итого по разделу | | 1 (В ходе занятий) | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений, применение на уроках | 0.5 | | 0 | 0 | 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?](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 |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.5 | | 0 | 0 |
| 2.3. | Физическая нагрузка | 1 | | 0 | 0 |
| Итого по разделу | | 2 (В ходе занятий) | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| Раздел 1. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1. | Закаливание организма | 1 | | 0 | 0 | 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?](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 |
| 1.2. | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 (В ходе занятий) | | | | |
| Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 15 | | 0 | 0 | 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?](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 |
| 2.2 | *"Лыжная подготовка".* | 16 | | 0 | 0 |
| 2.3 | *"Лёгкая атлетика".* | 20 | | 0 | 0 |
| 2.4 | *"Подвижные и спортивные игры".* | 18 | | 0 | 0 |
| 2.5 | *"Плавание".* | 33 | | 0 | 0 |
| Итого по разделу | | 102 | | | | |
| Раздел 3. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | В ходе занятий | | | www.gto.ru (сайт ГТО) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 | | | | | | |

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** |
|
| 1. | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Физическая культура древних народов |
| 2. | «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 3. | «Плавание». Инструктаж по ТБ на воде, правила поведения в бассейне. Дыхательная и зрительная гимнастика |
| 4. | «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». Одежда для занятий разными физическими упражнениями. |
| 5. | «Лёгкая атлетика». Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения. |
| 6. | «Плавание».Упражнения на освоение с водой. |
| 7. | «Лёгкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. : **Бег 60 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 (на результат).** Метание мяча на дальность. Измерение пульса на занятиях физической культурой |
| 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( на результат**). Бег в равномерном темпе 500 м. |
| 11. | «Лёгкая атлетика». **Челночный бег 3\*10 (на результат)**. Метание мяча в цель. Виды физических упражнений |
| 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). Метание малого мяча и набивного мяча. |
| 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. Эстафеты с передачей и ловлей мяча. |
| 17. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку. |
| 18. | «Плавание». **Контроль упражнений на воде.** |
| 19. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. |
| 20. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. |
| 21. | «Плавание». Попеременные движения ногами «кроль». Дыхательные упражнения. |
| 22. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля после отскока. |
| 23. | "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. |

|  |  |
| --- | --- |
| 24. | «Плавание». **Контроль Скольжение на груди с попеременными движениями ног «кроль».** |
| 25. | "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. |
| 26. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры. |
| 27. | «Плавание». Скольжение на спине. Попеременные движения ног «кроль». |
| 28. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля мяча в парах, тройках с отскоком и без. |
| 29. | «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. 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». Размыкание и смыкание приставными шагами..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. |

|  |  |
| --- | --- |
| 33. | «Плавание». **Контроль движения ног «кроль».** |
| 34. | «Гимнастика».Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.Группировка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. |
| 35. | «Гимнастика».**Тест на гибкость (Тест ГТО).** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см. Прыжки через скакалку. |
| 36. | «Плавание». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 37. | «Гимнастика». Преодоление полосы препятствия. Прыжки через скакалку. Упрожнения на гибкость |
| 38. | «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках. |
| 39. | «Плавание». Спады в воду из различных исходных положений. Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 40. | «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Лазание по шведской стенке. |

|  |  |
| --- | --- |
| 41. | «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2. Повороты направо, налево,кругом. Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 42. | «Плавание». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |
| 43. | «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по шведской стенке. |
| 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. Лазание по шведской стенке. |
| 47. | «Гимнастика». **Контроль комбинации на бревне.** 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. Лазание по шведской стенке. |
| 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 скользящего 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 небольшого склона 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». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 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. | Модуль «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 «ёлочкой». |
| 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. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |

|  |  |
| --- | --- |
| 78. | «Плавание». **Контроль плавания «кроль» на груди 25 метров.** |
| 79. | "Подвижные и спортивные игры".  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». |
| 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» Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |
| 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. |
| 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". **Контроль Метание мяча в цель.** **Прыжок в длинну с места.** |
| 98. | "Лёгкая атлетика". Утренняя зарядка в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений. |
| 99. | «Плавание». Инструктаж о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаев на водоемах. |
| 100 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: бег 30м.** |
| 101 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: гибкость, силовые.** |
| 102 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: челночный бег 3-10 м.** |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 | |

**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)