**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 4 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 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 69 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствительности. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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**

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, развитии 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**

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;
* 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. | Самостоятельная физическая подготовка | 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 |
| 2.2. | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | 0 | 0 |
| Итого по разделу | | 2 (В ходе занятий) | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 1. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1. | Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела | 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. | Закаливание организма | 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 |
| Итого по разделу | | 69 | | | |
| 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 69 | | | | | |

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока** |
|
| 1. | | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Из истории развития физической культуры в России |
| 2. | | «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 3. | | «Лёгкая атлетика». Бег 60м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Влияние занятий физической подготовки на работу систем организма. Одежда для занятий разными физическими упражнениями. |
| 4. | | «Лёгкая атлетика». Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела. |
| 5. | | «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). |
| 6. | | «Лёгкая атлетика». **Прыжок в длину с места (на результат).** Метание мяча на дальность. Измерение пульса на занятиях физической культурой |
| 7. | | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Контроль Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель( на результат).** Бег в равномерном темпе 500 м. |
| 8. | | «Лёгкая атлетика». **Контроль.** **Челночный бег 3\*10 (на результат)**. Метание мяча в цель. Оказание первых помощи на занятиях физической культурой |
| 9. | | «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. |
| 10. | | "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. |
| 11. | "Подвижные и спортивные игры". Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Эстафеты с передачей и ловлей мяча. | |
| 12. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку. | |
| 13. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. | |
| 14. | "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. | |
| 15. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля после отскока. | |
| 16. | "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | |
| 17. | "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. | |
| 18. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры. | |
| 19. | "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля мяча в парах, тройках с отскоком и без. | |
| 20. | «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | |
| 21. | «Гимнастика». Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега методом напрыгивания. Повороты в строю. | |
| 22. | «Гимнастика». Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега методом напрыгивания.. | |
| 23. | «Гимнастика».Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.Группировка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | |
| 24. | «Гимнастика».**Тест на гибкость (Тест ГТО).** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см. Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега методом напрыгивания. Прыжки через скакалку. | |
| 25. | «Гимнастика». Преодоление полосы препятствия. Прыжки через скакалку. Упрожнения на гибкость | |
| 26. | «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках. | |
| 27. | «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Упражнения на бревне. | |
| 28. | «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация из изученых элементов . | |
| 29. | «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация из изученых элементов | |
| 30. | «Гимнастика». Передвижение по гимнастическом бревне (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Гимнастическая комбинация из изученых элементов | |
| 31. | «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Гимнастическая комбинация из изученых элементов . Прыжки на скакалке. | |
| 32. | «Гимнастика». **Контроль комбинации на бревне.** Гимнастическая комбинация из изученых элементов . | |
| 33. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация из изученых элементов . | |
| 34. | «Гимнастика». Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | |
| 35. | «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки на скакалке. | |
| 36. | «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. | |
| 37. | «Зимние виды спорта. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | |
| 38. | «Зимние виды спорта». Техника скользящего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | |
| 39. | «Зимние виды спорта». Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | |
| 40. | «Зимние виды спорта». Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | |
| 41. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. | |
| 42. | «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Повороты на месте. | |
| 43. | «Зимние виды спорта». Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой». | |
| 44. | «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. | |
| 45. | «Зимние виды спорта». Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. | |
| 46. | «Зимние виды спорта». Передвижение по учебному кругу до 1 км. | |
| 47. | «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Спуск в стойке устойчивости. | |
| 48. | «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Спуск в стойке устойчивости. | |
| 49. | «Зимние виды спорта». Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и «ёлочкой». | |
| 50. | «Зимние виды спорта». Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | |
| 51. | «Зимние виды спорта». Передвижение по учебному кругу. | |
| 52. | "Подвижные и спортивные игры". Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | |
| 53. | "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. | |
| 54. | "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча в движении с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | |
| 55. | "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай». | |
| 56. | "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке | |
| 57. | "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | |
| 58. | "Подвижные и спортивные игры".  Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | |
| 59. | "Подвижные и спортивные игры".  Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы,груди.. Прыжки через скакалку. | |
| 60. | "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. | |
| 61. | "Лёгкая атлетика". Бро­сок набивного мяча Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания. Бег 30 метров. | |
| 62. | "Лёгкая атлетика". Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания. Бег 500 метров. | |
| 63. | "Лёгкая атлетика". Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 | |
| 64. | "Лёгкая атлетика". Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания. | |
| 65. | "Лёгкая атлетика". **Контроль Метание мяча в цель.** **Прыжок в длинну с места.** | |
| 66. | "Лёгкая атлетика". Утренняя зарядка в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений. | |
| 67 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: бег 30м.** | |
| 68 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: гибкость, силовые.** | |
| 69 | "Лёгкая атлетика". **Контрольные нормативы: челночный бег 3-10 м.** | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 69 | | |

**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)