

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация МО Ермишинского муниципального района

МОУ "Савватемская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Полова Е.И.

Приказ №79 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности « **Общая физическая подготовка**»

для обучающихся 3 класса

С.Савватьяма 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373 (в редакции приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования». В программе указаны содержание тем курса, распределение часов по разделам, последовательность изучения материала с учетом возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией Матвеев А.П. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» 2023 г.

Учебно-методический комплекс входит в федеральный перечень учебников на 2023/2024 учебный год и рекомендован (утвержден) МО РФ.

По количеству часов, отведенных на изучение каждой конкретной темы, программа соответствует базовому, государственному образовательному стандарту основного общего образования (1-4 кл.)

На внеурочную деятельность «Общая физическая подготовка» в 3 классе отводится 1 час в неделю. При 34 учебных неделях общее количество составляет 34 часа.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры

предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельское).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях,
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контрольные упражнения (тесты) физической подготовленности учащихся 3 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30м с высокого старта, сек.	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег на 1000м., сек.	Без учёта времени					

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на занятии:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Содержание курса.

№	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты		Корректировка
			Универсальные учебные действия	Предметные знания	
1	Игровые упражнения	7	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения</p>	<p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой.</p> <p>Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>	

			<p>интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
2	Ходьба на лыжах	6	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска.	
3	Упражнения с большими и малыми мячами	5	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,</p>	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.	

			<p>родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
4	Акробатические упражнения	3	<p>Выполнять перекаат назад из упора присев и перекаатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.</p>		
5	Равновесие.	5	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в</p>	Уметь держать равновесие.	

			<p>том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
6	Ходьба и бег. Прыжки.	5	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>
7	Метания мяча	3	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>

		<p>родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры для детей 3 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Здоровьесберегающие аспекты занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	УУД
1	Правила безопасности на занятиях по физической подготовке. Бег до 4 минут.	1	Техника безопасности на занятиях ФК на улице и в спортивном зале	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке . 2.Ходьба с изменением длины и частоты шага. 3.Ходьба через препятствия. 4.Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера; взаимодействовать со сверстниками в игре.

				5.ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей.	
2	Высокий старт. Стартовый разбег. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки», футбол, вышибалы	1	Выполнение дыхательных упражнений после нагрузки	1.ОРУ без предметов в кругу. 2.Ходьба с заданием. 3.Отрабатывать технику высокого старта, 4.Учить стартовый разбег.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
3	Метания мяча на дальность.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей
4	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	1.ОРУ без предметов. 2.Ходьба с заданием. 3. Медленный бег до 3-х мин. 4.Учить прыжкам в длину с разбега с зоны отталкивания. 5.Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников
5	Прыжок в длину с места	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников

			отдыха и досуга		
6	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера
8	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей
9 !!!!	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре
10	Подвижная игра «Подвижная цель».	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного		Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с

			отдыха и досуга		одноклассниками в игре
11	Преодоление препятствий.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	1.ОРУ со скакалкой 2.Ходьба – разновидность. 3.Бег с заданием. 4.Преодоление препятствий отрабатывать технику выполнения. 5.Проверить умение выполнять многоскоки. 6.Игра «Волк во рву».	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера;
12	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Взаимодействие друг с другом, соблюдение правил безопасности	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.ОРУ с предметами. 3. Совершенствовать висы и упоры. 4.Сдать на оценку кувырок в сторону в группировке. 5. Учить прыжкам через гимнастического козла.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре
13	Упражнения на равновесия. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад.	1	Взаимодействие друг с другом, соблюдение правил безопасности	1.Выполнять команды: «На первый-второй рассчитайся!». 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Учить кувырку вперед в группировке. 4. Проверить на оценку перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. 5.Совершенствовать упражнения на равновесие.	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера
15	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Использование двигательного опыта в	1.Построение в две меренги. 2.Перестроение	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой

			массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	из двух шеренг в два круга. 2.ОРУ с мячом. 3. Сдать на оценку упражнения на равновесие. 4.Совершенствовать кувырок вперёд в группировке. 5.Учить стойке на лопатках согнув ноги, затем постепенно выпрямляя ноги.	деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре
16	Упражнение «мост».	1	Использование двигательного опыта для тренировки вестибулярного аппарата		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
17	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
18	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой	Презентация «разновидности лыжных ходов»	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
19	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	Правила безопасности во время нахождения на улице при минусовой температуре	1.На учебном круге провести учёт по технике выполнения скользящего шага без палок. 2.Совершенствовать технику спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. 3.Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м.	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия

20	Подъемы и спуски на лыжах с палками	1	Правила безопасности во время нахождения на улице при минусовой температуре		Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
21	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1	Правила безопасности во время нахождения на улице при минусовой температуре	<p>1. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах: -игра «Быстрый лыжник», -поворот переступанием на лыжах на месте и в движении.</p> <p>2. Провести учёт по технике подъёма на склон наискось без палок ступающим шагом.</p> <p>3. Повторить с целью закрепления технику торможения плугом: -в конце склона, -в середине склона, -после торможения в конце склона-повороты упором на малой скорости.</p> <p>4. Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5км.</p> <p>5. Прохождение дистанции до 1–1,5км,» (развивать выносливость).</p>	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
22	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Правила безопасности во время нахождения на улице при минусовой температуре		Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
23	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	Правила безопасности во время нахождения на улице при минусовой температуре		Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия
24	Преодоление полосы препятствий.	1	Использование двигательного опыта в	<p>1.ОРУ со скакалкой</p> <p>2.Ходьба – разновидность.</p> <p>3.Бег с заданием.</p>	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко

			массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	4.Преодоление препятствий на скорость, на правильное выполнение. 5. Многоскоки - отрабатывать технику.	следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности
25	Совершенствование по преодолению полосы препятствий.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	1.ОРУ со скакалкой 2.Ходьба – разновидность. 3.Бег с заданием. 4.Преодоление препятствий отрабатывать технику выполнения. 5.Проверить умение выполнять многоскоки. 6.Игра «Волк во рву».	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности
26	Подвижные игры. Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	Правила безопасности при подвижных играх		Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности
27	Баскетбол. Ведение мяча в движении.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	1.Ходьба с выполнением 2-3-х упражнений с мячом 2. ОРУ с большими мячами. 3. Ведение мяча в шаге, в беге. 4.Выполнение передачи мяча с «2-мя шагами». 5.Учить броски по кольцу снизу.	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности
28	Броски по кольцу снизу.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного	1.ОРУ с большими мячами. 2. Сдать на оценку ведение мяча в движении. 3.Совершенствовать технику бросков по кольцу. 3.Отрабатывать технику	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга

			отдыха и досуга	упражнения «два шага». 4.Эстафета с элементами баскетбола.	
29	Подвижная игра «Пионербол».	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сверху из- за головы. 3.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 4.Игра «Перестрелка».	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
30	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
31	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
32	Наклон вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
33	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного		Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга

			отдыха и досуга		
34	Бег на время с высокого старта: 300 м- девочки, 500м-мальчики.	1	Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга		Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки ;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

Список литературы

- Качашкин В.М. Методика физического воспитания.-М., Просвещение, 2017.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 3 класс.- М., ВАКО, 2020.
- Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2023.