

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация МО Ермишинского муниципального района

МОУ "Савватемская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Попова Е.И.

Приказ №79 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности « **Общая физическая подготовка**»

для обучающихся 4 класса

С.Савватьяма 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А.П. «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 1 год. Всего 34 ч (по 1 ч в неделю).

Общая характеристика курса

Целью внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» является обеспечение

дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке»

Содержание внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- ▲ организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ▲ активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- ▲ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ▲ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ▲ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

▲ **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- ▲ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ▲ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ▲ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ▲ — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

▲ Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ▲ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ▲ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ▲ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ▲ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ▲ 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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- ▲ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ▲ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ▲ подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ▲ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ▲ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ▲ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ▲ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ▲ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ▲ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ▲ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ организовывать и проводить занятия внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- ▲ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ▲ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ▲ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ▲ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ▲ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программного материала по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка» в 4 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	на каждом уроке
2.	Подвижные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	6
4.	Легкоатлетические упражнения	7
5.	Лыжная подготовка	7
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8
	Итого	34

1. Основы знаний о физической подготовке, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
		5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Календарно—тематическое планирование
на 2023/24 учебный год.
4 класс.

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты				Характеристики деятельности учащихся	Форма контроля	Дата	
			Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные			по плану	по факту
1	<p>Легкая атлетика. 4 ч. Ходьба и бег. 1 ч. Инструктаж по ТБ. Бег с максимальной скоростью (60м). Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.</p>	1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)</p>	фронтальный		

2	<p>Прыжки 2 ч. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега</p>	Текущий		
---	--	---	--	---	---	--	--	---------	--	--

3	<p>Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p>	Текущий		
4	<p>Метание 1 ч. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p><i>Уметь:</i> метать мяч в мишень и на дальность</p>	Текущий		
Гимнастика (6 ч)										

5	<p>Акробатика строевые упражнения (2 ч) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p><i>Меть:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	Текущий		
6	<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, перекаты.</p>	Текущий		

7	<p>Висы, строевые упражнения. (2 ч)</p> <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	1	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений .</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</p>	Текущий	
8 !!	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p>	1	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование</p>	Текущий	

				реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства.				
9	<p>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (2 ч)</p> <p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании упражнений</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Текущий		

10	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
----	---	---	--	--	--	--	---------	--	--

Подвижные игры (6 ч)

11	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжкам и метанием	Текущий		
----	--	---	--	--	---	---	--	---------	--	--

12	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	группах при разучивании упражнений.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	играть в подвижные игры с	Текущий		
13	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий		
14	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1					Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий		

15	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1					Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий		
16	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.						Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий		

Лыжная подготовка (7 ч)

17	Скользкий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.	1	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельно и личной	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		
18	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении	Умение организовать самостоятельно и личной	Развитие самостоятельно и личной	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		

19	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		
20	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.	1		хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		
21	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке	1		задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		
22	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	1					Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения		

23	Ознакомление попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой»	1			их в игровой и	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъема		
----	--	---	--	--	----------------	---	---	--------------------------	--	--

Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)

24	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, <i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий.		
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				Текущий.		
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		Умение управлять	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий.		

27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	состоянием, величиной физических нагрузок.	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий.		
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1					<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий.		
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1					<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий.		
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1					<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий		

31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1					Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	Текущий		
Легкая атлетика 3 ч.										
32	Ходьба и бег (1 ч) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Формирование способов позитивного взаимодействия со	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безоп.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
33	Прыжки (1 ч) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий.		

34	Метание мяча (1 ч) Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.				Текущий.		
----	--	---	--	--	--	--	--	----------	--	--

Список литературы:

1. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2023.
2. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 2 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2023.
3. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 3 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2023.
4. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 4 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2023.