

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п. Дарасун

<p>РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____/Пальшина Э.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ №63 от «31» августа 2023г.</p>
---	---	---

**Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
в 4 классе
на 2023-25 учебный год**

Составитель: Губарева В.В.,
учитель физической культуры

Дарасун
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными и правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования от 10.12.2010 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Примерная ООП начального общего образования, одобренная на заседании федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г № 1/15.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения: 68 ч. (34 учебные недели), 2 часа в неделю.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации, а так же климатические и социо-культурные особенности региона, материально-технические и кадровые возможности образовательного учреждения.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Цель изучения курса 4-го класса: укрепление здоровья и содействие разностороннему физическому развитию посредством формирования потребности и самостоятельности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Задачи, способствующие достижению поставленной цели:

- обучать новым ФУ на основе сформированного у учащихся представления о связи ФУ с трудовой деятельностью, о влиянии ФУ на системы дыхания и кровообращения;
- формировать потребность в ежедневных самостоятельных занятиях ФУ;
- формировать умения в самоконтроле за состоянием здоровья, уровнем подготовленности и контроле за физической нагрузкой;
- способствовать комплексному развитию основных двигательных способностей и овладению жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, овладению элементами базовых видов спорта;
- формировать УУД:; пониманию значения занятий ФУ для укрепления здоровья и в трудовой деятельности; овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; потребности в соблюдении правил безопасного для себя и окружающих навыков проведения, навыки организации УГГ ,подвижных игр и соревнований со сверстниками и детьми младшего возраста; поиску и представлению информации; простейшим навыкам самоконтроля и контроля, опыту участия в соревнованиях с использованием различных эстафет и элементов спортивных игр; гордости за успехи друзей; анализу причин успеха и неуспеха, умению не создавать конфликты и использовать речевые средства для решения коммуникативных задач; адекватному оцениванию своего поведения и поведения окружающих.

Достижению поставленных целей будут способствовать дополнительные занятия во внеурочное время по программе «Баскетбол», в группах спортивно-оздоровительной направленности ДЮСШ, в лагере дневного пребывания и вечерней площадке, участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, 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.

Общая характеристика курса

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательной (физкультурной деятельности)» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

Материал из раздела «Знания о физической культуре» даётся в основном в процессе уроков и включён в содержание тем других разделов.

Способы физкультурной деятельности представлены в содержании других разделов как комплексы упражнений различной направленности, домашнее задание, упражнения и игры в соревновательной и досуговой деятельности, мониторинг уровня физической подготовленности.

Самый большой раздел «Физическое совершенствование» представлен материалом базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Т.к. школа находится в малоснежном районе раздел «Лыжная подготовка» заменён кроссовой подготовкой. Школа не располагает возможностью для обучения плаванию. Освободившиеся часы разделены на два раздела: «Русская лапта» и ОФП. Это обусловлено тем, что уровень двигательной подготовленности детей, поступающих в школу, ниже среднего. И только к окончанию начальной школы уровень физической подготовленности детей выходит на средний уровень. Общефизическая подготовка основывается на упражнениях спортивного многоборья Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» и III ступени Комплексе ГТО. Русская лапта является универсальным и доступным средством, как развития основных физических качеств, так и укрепления здоровья, потому что проводится на свежем воздухе. В разделе «Азбука мяча» изучаются техника владения мячом и игры, подводящие к баскетболу и волейболу.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета за курс начальной школы и система их оценки

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник начальной школы научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

*-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

*-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
-выполнять организующие строевые команды и приемы;
-технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, «Мост») отдельно и в комбинации;
-технически правильно выполнять опорный прыжок «Вскок в упор на колени, соскок взмахом рук»; использовать виды лазания и перелезания, упражнения с сохранением равновесия при прохождении гимнастической полосы препятствий;
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); использовать их в игровой деятельности;
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам.*

Данные планируемые результаты составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Оценка результатов учебной деятельности

Оценка по предмету в 4 классе выставляется по качественным показателям за освоение техники изучаемых упражнений.

В тех упражнениях, где имеются количественные показатели выполнения, сначала проводится предварительный контроль, результат записывается в специальный журнал, и, в дальнейшем, оценивается индивидуальный прирост показателей двигательной подготовленности с учётом состояния здоровья, уровнем физического развития занимающихся и требований 2-й и 3-й ступени комплекса ГТО. Также фиксируется и оценивается по приросту результата выполнения упражнений комплекса домашнего задания, которое дается со 2-го класса. Серия домашнего задания составлена из упражнений, направленных на развитие тех двигательных способностей, которые наиболее важны при изучении определённого раздела программы. При оценке способов физической деятельности учитывается самостоятельность и активность обучающихся при проведении разминки, подвижных игр, взаимодействие партнёров по команде в подвижных играх, подводящих к баскетболу, и лапте; определении уровня ФП и контроле над развитием физических качеств; самоконтроле над физической нагрузкой; использование полученных на уроке знаний, умений и навыков в повседневной жизни для организации самостоятельных занятий, игр с ровесниками и детьми младшего возраста; участие в соревнованиях по программе «Президентские состязания» и Днях здоровья.

Дети, имеющие стойкие отклонения в состоянии здоровья, переведены на индивидуальное обучение. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья и физическому развитию к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроке вместе с основной группой, за исключением противопоказанных им упражнений. Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, по собственному желанию и с разрешения родителей (лиц, их заменяющих) могут заниматься со всем классом по индивидуальному плану под особым наблюдением учителя, выполняя только те упражнения, которые им не противопоказаны.

III. Содержание учебного материала (разделы, темы и виды деятельности учащихся).

1. Знания о физической культуре – 2 часа

1. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3. Двигательный режим ученика 4-го класса.
4. Пагубность вредных привычек.
5. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
6. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по ЧСС.

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе уроков

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

Составление акробатических комбинаций из разученных упражнений.

Проведение соревнований с использованием элементов спортивных игр.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

3. Физическое совершенствование – 66 часов

-Гимнастика

Основы строя:

-Поворот «Кругом»

-Перестроения из колонны в круг.

-Перестроение по расчёту 3, 6, на месте.

-Ходьба в колонне по 3 и по 4

-Выполнение команд: «Прямо», «Идти в ногу».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Прыжки с высоты до 1 метра

Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.

Акробатические упр.: «мост» из положения лёжа, комбинации из акробатических элементов, разученных в 1-4 кл.

Упражнения с сохранением равновесия: выполнение упр 1-3 кл в эстафетах и на полосе препятствий

Лазание и перелезание: выполнение упр 1-3 кл в эстафетах и на гимнастической полосе препятствий.

Висы и упоры: круговая тренировка для развития силы, включающая подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися на низкой перекладине (девочки); сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола; удержание тела в висе на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на гим. стенке.

-Азбука мяча

Передача мяча от груди с шага на месте в парах; игры «передал, садись», «мяч капитану», «перестрелка» (с пленом), «пионербол» с 2 мячами, применяя волейбольный счёт и переходы.

-Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции до 60 м.: понятия «короткие дистанции», «спринт»; бег 400 м. в быстром темпе; бег 1000 м. в максим. темпе.. линейные эстафеты на расстоянии до 60 м.

Метание в цель с бметров и на дальность с места

Прыжки в высоту с бок. разбега, понятия «толчковая нога», «маховая нога»

Прыжки в длину с разбег

-Кроссовая подготовка

Преодоление невысоких препятствий в эстафетах.

Бег в чередовании с ходьбой до 10мин.,

Бег 2км. в медленном темпе без учёта времени (сложность трассы индивидуально в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности)

-Русская лапта

Игра по правилам соревнований

-Общефизическая подготовка

Бег из различных исходных положений,

Челночный бег,

Выполнение заданий по зрительному и звуковому сигналу,

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием, единоборствами; перетягивание каната.

Круговая тренировка для комплексного развития силы, гибкости и скоростно-силовых качеств

IV. Тематический план*

Разделы и темы	Кол. часов	Виды деятельности учащихся
<p>I. Знания о физической культуре 1.1. Правила безопасного поведения на занятиях ФК. 1.2. Пагубность вредных привычек</p>	2	<p><u>Характеризовать и обосновывать</u> правила безопасности и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий ФУ в различных погодных условиях; к подготовке мест занятий; характеризовать составляющие двигательного режима уч-ся 4 кл., <u>Раскрывать</u> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности, <u>обосновывать</u> пагубность вредных привычек.</p>
<p>II. Способы физкультурной деятельности</p> <p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы УТГ</p> <p>Составление акробатических комбинаций из разученных упражнений. Классные соревнования по подвижным играм и играм с использованием элементов спортивных игр.</p> <p>Школьные физкультурно-оздоровительные мероприятия Спортивное многоборье Президентских состязаний Доврачебная помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях</p>	В процессе уроков	<p><u>Вести наблюдения</u> за состоянием здоровья, ФР и уровнем ФП; <u>осуществлять</u> контроль за величиной нагрузки по ЧСС, <u>Составлять</u> комплексы УТГ, <u>называть</u> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. <u>Называть</u> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <u>Выполнять</u> упражнения утренней зарядки <u>Составлять</u> акробатические комбинации. <u>Проводить</u> подвижные игры и простейшие соревнования с учащимися младших классов, <u>участвовать</u> в школьных ФОМ, в том числе по программе «Президентских состязаний», <u>вести</u> подготовку к сдаче норм комплекса ГТО. <u>Рассказывать</u> о оказании первой доврачебной помощи при лёгких повреждениях</p>

III. Физическое совершенствование:	66	
<p>3.1. Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>-основы строя: поворот «Кругом», перестроения из колонны в круг, перестроение по расчёту 3, 6, на месте, ходьба в колонне по 3 и по 4</p> <p>- формирование правильной осанки,</p> <p>- силовые упражнения как средство ФОД,</p> <p>-акробатика, - упражнения с сохранением равновесия, лазания и перелезания, гимнастическая полоса препятствий, - висы и упоры, - опорный прыжок.</p>	<p>13</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><u>называть</u> положений рук, ног, туловища, изучаемых упражнений; исходные положения <u>Объяснять и демонстрировать</u> технику выполнения строевых команд</p> <p><u>Определять</u> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается</p> <p><u>Называть</u> физические упражнения для формирования правильной осанки</p> <p><u>Демонстрировать</u> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p><u>Демонстрировать</u> силовые способности в спортивных конкурсах</p> <p><u>Технически правильно выполнять</u> изучаемые элементы гимнастики</p> <p><u>Демонстрировать</u> положительную динамику в наклонах вперёд в положении стоя, подтягивании из виса (мал.), в висе лёжа (дев.)</p> <p><u>Выполнять</u> упражнения в лазании, перелезании и с сохранением равновесия в гимнастической полосе препятствий</p>
<p>3. 2. Легкая атлетика.</p> <p>- Бег на короткие дистанции.</p> <p>- Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.</p> <p>- Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p>- Метание в цель.</p> <p>- Развитие быстроты.</p> <p>- Развитие быстроты в подвижных играх.</p> <p>- Тестирование скоростных способностей.</p> <p>- Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.</p> <p>- Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>11</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><u>технически правильно выполнять</u> изучаемые лёгкоатлетические упражнения, <u>использовать</u> подготовительные и специальные упражнения для самостоятельного освоения двигательных действий, <u>демонстрировать</u> прирост результатов в лёгкоатлетических видах и уровне развития быстроты и выносливости.</p> <p><u>Определять</u> короткие, средние и длинные дистанции</p>
3.3. Кроссовая подготовка:	8	<u>Преодолевать</u> вертикальные и

<ul style="list-style-type: none"> -преодоление препятствий прыжком, - измерение ЧСС как способ контроля физической нагрузки во время кроссового бега, -кроссовый бег как средство ФОД, -кроссовый бег, - Развитие выносливости. 	1 1 1 1 4	<p>горизонтальные препятствия прыжком</p> <p><u>Демонстрировать</u> положительную динамику на кроссовых дистанциях и уровне развития выносливости.</p> <p><u>Использовать</u> кроссовый бег для укрепления здоровья</p> <p><u>Контролировать</u> уровень нагрузки по скорости, длительности дистанции и по ЧСС</p>
<p>3.4. Русская лапта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие двигательных способностей в игре «Русская лапта» - Русская лапта как средство активного отдыха 	6 5 1	<p><u>Играть</u> по спортивным правилам Русской лапты</p> <p><u>Подготавливать</u> площадки для проведения лапты</p> <p><u>Использовать</u> лапту для развития быстроты и ловкости, для активного отдыха и досуга</p> <p><u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими</p> <p><u>Оказывать</u> помощь и взаимовыручку партнёрам по команде в игровой деятельности</p>
<p>3.5. Азбука мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные упражнения с б/б мячом в движении - Передача мяча двумя от груди - Передача мяча двумя от груди в играх - Броски одной рукой по движущейся цели -Защитные действия и ловля мяча в игре «Перестрелка» -Броски одной от плеча и ловля мяча в игре «Пионербол» - Самоконтроль при самостоятельных занятиях подвижными играми - Игры с мячом как средство ФОД -Подвижные игры с мячом как средство развития ловкости 	22 2 2 2 2 1 2 5 1 1 6	<p><u>Выполнять</u> индивидуальные упражнения с мячом</p> <p><u>Технически правильно выполнять</u> передачу мяча двумя от груди в учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Называть</u> правила подвижных игр и <u>выполнять</u> их в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p><u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры</p> <p><u>Использовать</u> игры с мячом для развития ловкости</p> <p><u>Использовать</u> игры с мячом в соревновательной деятельности</p> <p><u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>

<p>3.6. Общефизическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие быстроты и ловкости - Комплексное развитие быстроты реакции, координации и скоростно-силовых качеств - ОФП как средство физкультурно-оздоровительной деятельности - Развитие силы в упражнениях с единоборствами 	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><u>Подбирать</u> упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости</p> <p><u>Вести контроль</u> уровня развития физических качеств</p> <p><u>Участвовать</u> в соревнованиях по программе спортивного многоборья Президентских состязаний</p> <p><u>Вести</u> подготовку к сдаче норм комплекса ГТО</p>
<p>Итого</p>	<p>68</p>	

*методические указания

- Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима и т.д.
- Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.
- При отмене практических уроков (например из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях) расширяется раздел «Знания о физической культуре». При повторении ситуации вводится раздел «Русские шашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.

Лист корректировки программы