Основная общеобразовательная программа
начального общего образования (ФГОС)
3. Организационный раздел

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №358
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 22 мая 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней общеобразовательной
школе №358 Московского района Санкт-
Петербурга
Приказ №104 от 22.05 2019г
Директор _____ Е.А. Артюхина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"
НАПРАВЛЕНИЕ "СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ"
ДЛЯ 4 КЛАССА
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Макаровой Ульяны Дмитриевны,
учителя физической культуры

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения
Протокол № 5 от «22» мая 2019г.
Председатель
МО_____(Смирнова Е.Б.)
Подпись расшифровка

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка
к курсу «Общая физическая подготовка» 4 класса

Рабочая программа составлена:
в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2014); планируемых результатов начального общего образования.

Актуальность программы

С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Цель программы:
развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика в процессе многолетнего тренировочного цикла.

Задачи :
• вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
• обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
• привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.
• профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
• укрепление связок нижних и верхних конечностей;
• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.
• развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
• воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
• повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

Срок реализации:

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена в качестве курса по выбору духовно-нравственного направления для учащихся 4 классов.
Возраст учащихся 12-13 лет.
Срок реализации программы 1 год.
Программа внеурочной деятельности представлена модулем, который реализуется в течение одной четверти и рассчитан на 16 часов из расчета 2 часа в неделю. Один час отводится на работу по развитию движений, один час на практические занятия. Часы практических занятий будут использованы для: проведения игр и соревнований (6 часа), на подготовку показательных выступлений (2 часа).

Планируемые результаты
Личностные результаты:

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Метапредметные результаты*:*

Познавательные:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Регулятивные:

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Коммуникативные:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
-

Предметные результаты

- играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке обучающиеся научатся:

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

- проведение эстафет
- проведение игр
- показательные выступления

Содержание программы

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения[1]	Основные изучаемые вопросы
1.	Развитие силовой подготовки.	4	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие ритмичности, пластичности и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Страховка во время занятий.
2.	Развитие координационной системы	3	Анализ техники физических упражнений, направленных на развитие координационной системы, их освоение и выполнение по показу. Упражнения в равновесии, акробатические упражнения на развитие координационной системы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
3.	Подвижные игры	1	Терминология игры. Правила, проведение и организация подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игр. Подготовка места занятий.
4.	Развитие выносливости	3	Основы выполнения гимнастических упражнений на развитие выносливости. Страховка во время занятий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
5.	Эстафеты, показательные выступления	5	Соревнования по подвижным играм и личное первенство по гимнастике, упражнениям и по уровню физической подготовленности. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых.

[1]В показателе суммируется количество теоретических и практических занятий по теме

Поурочно-тематическое планирование программы.

№	Название (раздела, темы)	Количество часов		Описание примерного содержания занятий Форма проведения	Дата проведения		Перечень УУД обучающихся
		теор.	практ.		план	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Силовая подготовка	1		Беседа по ТБ. Разминочный бег 4-6 мин, ОРУ, отжимание, поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову (упр. на нижний, верхний пресс), упр. для мышц спины, подтягивание из и.п. «вис лежа», заминка 2-3мин Уметь поднимать собственный вес в различных исходных положениях			***Личностные результаты:*** 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 (нестандартных) 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. **Мета предметные результаты*:*** ***Познавательные:*** технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; ***Коммуникативные:*** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; ***Предметные результаты*:** организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,

							подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
2.	Гимнастика. Силовая подготовка.	1		Дать представление о понятие «Гимнастика» и способах ее развития , знакомство со снарядами. Комплекс упражнений направленных на развитее силовых качеств. Уметь сгибать и разгибать руки в упоре лежа Уметь поднимать свой вес с положения вис лежа, поднимать туловища на 90 градусов			***Личностные результаты:*** проявление дисциплинированности, трудолюбие и волевое усилие к самостоятельному выполнению; **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** Оценивать свои достижения на занятиях и анализировать свою деятельность; ***Регулятивные:*** овладеть способностью понимать задачи занятия и стремиться ее выполнить; ***Коммуникативные:*** Овладеть способностью, слушать собеседника и вести диалог, всупать в речевое общение ; ***Предметные результаты*:** научаться развивать силу разными способами, выполнять упражнения на развития силы ,получат возможность соблюдать технику безопасности в спортивном зале .
3.-4.	Гимнастика. Игры на развитие силы.		2	Повторить комплекс на развитие силы и упражнения с инвентарем. Игровые упражнения на развитие силы: «Перекати			***Личностные результаты:*** Принятие и освоение роли обучающегося ,развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; **Метапредметные результаты*:***

				поле», «Цепочка», «Удержи гантелю», «Кто сильнее?».			***Познавательные:*** организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований; ***Регулятивные:*** овладение способностью принимать и сохранять правила игры с помощью учителя и самостоятельно; ***Коммуникативные:*** умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; ***Предметные результаты*:** бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5.	Гимнастика. Развитие координационной системы	1		Дать представление о понятие «Координация » и способах ее развития , знакомство с инвентарем. Упражнения на лазание по шведской стенке , по наклонной гимнастической скамейке,			***Личностные результаты:*** проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

							Регулятивные: формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; ***Коммуникативные:*** освоение универсальных умений управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ***Предметные результаты*:** бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
6.-7.	Гимнастика. Игры на координацию		2	Повторить комплекс упражнений на координацию, выполнить упражнения на ловкость и равновесие , работа со скамейкой и гимнастической стеной . Разучивание игр на координацию : «Бычок», «Белые медведи», «Лестница», «Караси и щука».			***Личностные результаты:*** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** Получение новых знаний о координации, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; ***Регулятивные:*** формирование умения планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; ***Коммуникативные:*** умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; освоение

							универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; ***Предметные результаты*:** взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости.
8.	Легкая атлетика. Эстафеты с предметами.	1		Эстафеты направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы ,скорости , ловкости . С использованием инвентаря : набивных мячей, фишек, обручей, кеглей, скакалок , теннисных мячей, баскетбольных, волейбольных, футбольных мячей.			***Личностные результаты:*** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** формирование умения планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. ***Коммуникативные:*** оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения

							***Предметные результаты*:** оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.
9	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1		Разучивание перестроений: круг, шеренга, колонна, свободное размещение. Разновидности ходьбы и бега :спортивный шаг, легкий бег, прямой и боковой шаг .Оборудование : спортивный инвентарь. Игры:«Третий лишний», «Перестрелка», «Морская фигура замри», «Запрещенное движение ».			***Личностные результаты:*** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и проявление положительных качеств личности . **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; организация и проведение со сверстниками подвижных игр; ***Коммуникативные:*** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; ***Предметные результаты*:** бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10.	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	1		Дать представление о понятие «Выносливость» и способах ее развития. Равномерный			***Личностные результаты:*** проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				бег.Уметь бегать равномерно чередуя легкий1 бег с быстрым. Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин.			**Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. ***Регулятивные:*** формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; ***Коммуникативные:*** освоение универсальных умений управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ***Предметные результаты*:** оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
11 - 12	Легкая атлетика .Игры на развитие выносливости		2	Повторение комплекса упражнений на выносливость со скакалкой, легкий бег, кроссовая подготовка. Игры: "Стой пока можешь", "Горелки", "Охотники и			***Личностные результаты:*** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ***Познавательные:***

				соколы", "Бездомный заяц".			развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; ***Регулятивные:*** формирование умения планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности ***Коммуникативные:*** освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ***Предметные результаты*:** бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости.
13.	Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	1		Техника броска мяча в кольцо. Игры с баскетбольным мячом :«Мяч в корзину», «Попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. Игры с волейбольным мячом:			***Личностные результаты:*** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в

				«Пасс среднему», «Подача».			различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; формирование умения планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. ***Коммуникативные:*** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;

							проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.. ***Предметные результаты*:** оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

14.-15.	Подготовка к открытому занятию		2	Разработка соревнований на основе программы ОФП направленное на улучшение физических качеств. Соревнования между ребятами с группы Приглашаются одноклассники, классные руководители . Зачет в форме сдачи нормативов . .			***Личностные результаты:*** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. **Метапредметные результаты*:*** ***Познавательные:*** развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; формирование умения планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и
16.	Открытое занятие	1		Контрольные нормативы: Поднимание туловища, Прыжок в длину с места толчком двумя, Смешанное передвижение 8 мин Бег на 30 м.			

							объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. ***Коммуникативные:*** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. ***Предметные результаты*:** оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Литература

Учебник «Физическая культура» 1-4 класс для общеобразовательных учреждений Автор В. И. Лях; М: Просвещение, 2018
Интернет-портал «Мульти-урок».

Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.
Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.