



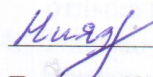
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация МР Мечетлинский район
МОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское

РАССМОТРЕНО

Кафедра учителей физической
культуры, эстетического цикла и ОБЖ

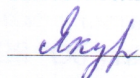
Руководитель МО

 Ниязов Р.Р.

Протокол №1 от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

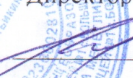
 Якупова З.К.

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

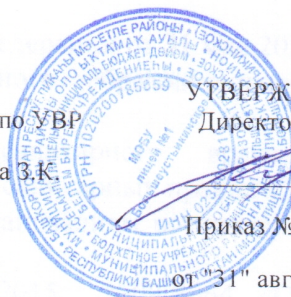
УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ лицей №1

 Тагиров А.Х.

Приказ №312

от "31" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

«Здоровье основа нации»

Направление развития личности: Спортивно-оздоровительное

Класс 3

Срок реализации - 1 год

ФИО педагога Хайрзаманов Роберт Рифатович

Высшая квалификационная категория

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база для 1-4 классов

План внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское для 1-4 классов составлен с учетом требований обновленных ФГОС НОО. Основой для формирования плана внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
7. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов НОО и ООО»
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»
9. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. №АБ-2324/05 «О направлении информации о внедрении Единой модели профессиональной ориентации (Главам субъектов РФ)».
10. Устав муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения лицей №1 с. Большеустьикинское муниципального района Мечетлинский район Республики Башкортостан.
11. Рабочая программа воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустьикинское.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания

образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.

История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Календарно- тематическое планирование

Раздел, тема	Кол-во часов
	3 класс
Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2
Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Прыжки Гимнастика. Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания.	10 5
Спортивные игры Игровые задания. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку Специальные упражнения с мячом. Волейбол Баскетбол Футбол	10

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
Итого	34 ч.

Поурочное планирование на 2023/2024 учебный год

№	Тема урока	Планируемая дата 3кл	Фактическая дата 3кл	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
1	<u>Инструктаж по технике безопасности</u>	1-3.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Повороты направо, налево. Подвижные игры	6-10.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».	13-17.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Подвижная игра «Подвижная цель»	20-24.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подвижные игры	27.09-1.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подвижные игры	4.10-8.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Подвижные игры	11.10-15.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Перестроение из одной шеренги в две	18.1 0- 22.1 0		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Подвижные игры	25.1 0- 29.1 0		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Челночный бег 3х10 м. «Лисы и куры»	8.11- 12.1 1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Подвижные игры	15.1 1- 19.1 1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	22.1 1- 26.1 1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	29.1 1- 3.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	6.12- 10.1 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча. «Бросай-поймай»	13.1 2- 17.1 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Урок-игра. «Бросай-поймай».	20.1 2- 24.1 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Ловля и передача мяча в движении.	27.1 2- 31.1 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста.	10.0 1- 14.0 1		https://resh.edu.ru/subject/9/

19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	17.0 1- 21.0 1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Урок-игра. «Мяч водящему»	24.0 1- 28.0 1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста.	31.0 1- 4.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	7.02- 11.0 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	14.0 2- 18.0 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Правила игры в волейбол Подвижные игры	21.0 2- 25.0 2		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Подвижная игра «Пионербол»	28.0 2- 4.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Перебрасывание мяча через сетку.	7.03- 11.0 3		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй»	14.0 3- 18.0 3		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	21.0 3- 25.0 3		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	28.0 3- 1.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подвижная игра «Пионербол»	4.04-		https://resh.edu.ru/subject/9/

		8.04		
31	Подвижные игры	11.0 4- 15.0 4		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры	18.0 4- 22.0 4		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	25.0 4- 29.0 4		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Подведение итогов года	10.0 5- 20.0 5		https://resh.edu.ru/subject/9/

Примечание. В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, нехватки спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпадении урока в двух классов, последовательность программной тематики может быть незначительно изменена .

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru), <https://www.gto.ru>

Список литературы

1. Бак Н. М. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
2. Бак Н. М. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
3. Матвеев А. Г. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
4. Матвеев А. Г. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
5. Матвеев А. Г. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
6. Матвеев А. Г. Очерки истории 1-4 класса. Математика. Учебник для 1-4 классов. М.: Просвещение, 2015. - 192 с.



Пронумеровано и прошнуровано

12 ЛИСТОВ

[Signature]

А.Х. Тагиров