МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Кимовский район

МКОУ Хитровщинская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании ШМОучителей-предметниковРуководитель ШМО:Жукова Наталия Васильевнапротокол № 6 от «15» июня 2022  |  | СогласованоЗаместитель директора по УВРЧерашева Ольга Владимировна Приказ № 49/1 от 15 июня 2022  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основного общего образования

 Внеурочной деятельности

 «Общая физическая подготовка»

(для 2 класса образовательных организаций)

 Составитель – Митькина Надежда Николаевна

Село Хитровщина 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в актуализированной Примерной программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка**»** обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения.

Программавнеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В основе программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ занятий внеурочной деятельностью «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Цели изучения — 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.

Цели и задачи программывнеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО.

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

* единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
* преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
* возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
* государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
* овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
* формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
* освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
* умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
* умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на занятия внеурочной деятельностью «Общая физическая подготовка» во 2 классе, составляет 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ внеурочной деятельности**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.**Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.**Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.**Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад.

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программывнеурочной деятельности «Общая физическая подготовка достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

**1) Знания о физической культуре:**

* описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
* кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов;

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
* уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
* знать основные строевые команды.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

* участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
* осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
* осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
* демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны)

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Дата по плану | Дата фактическая |
| **Знания о физической культуре – 1ч.** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в РоссииИнструкция по ТБ на уроках физической культуры, легкой атлетики. Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт. Высокий старт. | 1 |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.** |
| 2 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование- 31 ч.*****Оздоровительная физическая культура – 1ч.*** |
| 4 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений гимнастики для глаз. Правила предупреждения травм. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура -30 часов****Лёгкая атлетика – 3ч.** |
| 5 | Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.Лёгкая атлетика. Освоение техники метания малого мяча с места из-за головы на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 |  |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| 7 | Лёгкая атлетика. Инструкция по ТБ на укроках легкой атлетики. Бег 60 м (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  |  |
| **Баскетбол – 2ч.** |
| 8 | Баскетбол. Освоение техники остановок в шаге и прыжком. Освоение техники ведения мяча стоя на месте | 1 |  |  |
| 9 | Баскетбол. Освоение техники перемещения, стоек, поворотов, остановок | 1 |  |  |
| **Гимнастика – 3ч.** |
| 10 | Гимнастика. Наклон вперёд из положения стоя на полу с прямыми ногами. (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| 11 | Гимнастика. Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 |  |  |
| 12 | Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты и силы  | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 7 ч.** |
| 13 | Лыжная подготовка. Правила выбора индивидуального инвентаря. Освоение техники двухшажного попеременного хода. | 1 |  |  |
| 14 | Лыжная подготовка. Освоение техники двухшажного попеременного хода | 1 |  |  |
| 15 | Лыжная подготовка. Освоение техники спуска, повороты, переступания | 1 |  |  |
| 16 | Лыжная подготовка. Освоение техники спуска, повороты, переступания | 1 |  |  |
| 17 | Лыжная подготовка. Освоение техники торможение плугом | 1 |  |  |
| 18 | Лыжная подготовка. Освоение техники спуска с помощью переступа | 1 |  |  |
| 19 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| **Волейбол – 3 ч.** |
| 20 | Волейбол. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |
| 21 | Волейбол. Освоение техники приема мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 22 | Волейбол. Освоение техники подачи способом снизу и сбоку. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура – 5 ч.** |
| 23 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств | 1 |  |  |
| 24 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 |  |  |
| 25 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность (тест). Подготовка к сдаче норма тивов ГТО. | 1 |  |  |
| 26 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| 27 | Лёгкая атлетика. Бег 1 км (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| **Футбол – 7 ч.** |
| 28 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.Футбол. Техника безопасности при занятиях футболом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 29 | Футбол. Ведение мяча по прямой линии. Ведение мяча по дуге и змейкой между стойками. | 1 |  |  |
| 30 | Футбол. Ведение мяча по прямой линии. Ведение мяча по дуге и змейкой между стойками. | 1 |  |  |
| 31 | Футбол. Ведение мяча по прямой линии. Ведение мяча по дуге и змейкой между стойками. |  |  |  |
| 32 | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 |  |  |
| 33 | Футбол. Игра в футбол по правилам | 1 |  |  |
| 34 | Футбол. Игра в футбол по правилам | 1 |  |  |
|  |  | 34 |  |  |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Количество часов | ЭОР |
| 1 | ***Знания о физической культуре*** | **1** | ООО"Инфоурок" <https://infourok.ru/>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&source=editors&ust=1667731608269376&usg=AOvVaw3FXnAgZX40N1Klq4BS7AsM) |
| 2 | ***Способы самостоятельной деятельности*** | **2** | ООО"Инфоурок" <https://infourok.ru/>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&source=editors&ust=1667731608269376&usg=AOvVaw3FXnAgZX40N1Klq4BS7AsM) |
| 3 | ***Физическое совершенствование:*** | **31** | ООО"Инфоурок" <https://infourok.ru/>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&source=editors&ust=1667731608269376&usg=AOvVaw3FXnAgZX40N1Klq4BS7AsM) |
|  | *- Оздоровительная физическая культура* | 1 |  |
|  | *- Спортивно-оздоровительная физическая культура*. | 30 |  |
|  | *- Легкая атлетика* | 3 |  |
|  | *- Баскетбол*  | 2 |  |
|  | *- Гимнастика*  | 3 |  |
|  | *Лыжная подготовка* |  7 |  |
|  | *Волейбол*  |  3 |  |
|  | *Футбол*  |  7 |  |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* |  5 |  |
|  |  | 34 |  |