**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

средняя школа № 56

СОГЛАСОВАНО   
Куратор внеурочной деятельности

Гусева Е.В.

Протокол №01-14/365  
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО   
Директор

Озерова Татьяна Николаевна

Приказ №01-14/365  
от "30" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** курса  
внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 5 «1» класса

на 2023-2024 учебный год

Мажай Александр Сергеевич

Ярославль 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «**Подвижные игры**»**

При создании рабочей программы внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа внеурочной деятельности сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа внеурочной деятельности обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «**Подвижные игры**»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование   
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе внеурочной деятельности для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы внеурочной деятельности определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой   
укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в   
организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-  
ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы внеурочной деятельности заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта   
 (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «**Подвижные игры**» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с   
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;   
 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;   
 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;   
 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;   
 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;   
 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и   
телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;   
 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;   
 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;   
 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;   
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;   
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;   
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;   
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;   
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***   
 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;   
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;   
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;   
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;   
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:   
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;   
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;   
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;   
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;   
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;   
 демонстрировать технику прыжка в длину с м ста;   
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:   
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);   
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);   
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | https://multiurok.ru/tigrawka |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и**  **организацией спортивной работы в**  **школе.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;  задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Устный опрос; | https://yar56sh.edu.yar.ru/pfdo.html |
| 1.3 | **Знакомство правилами игры в Баскетбол.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | Обсуждают правила игры в Баскетбол и Стритбол. | Устный опрос; |  |
| 1.4 | **Знакомство правилами игры в Пионербол.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | Обсуждают правила игры в Пионербол. | Устный опрос; |  |
| 1.5 | **Знакомство правилами игры в Волейбол.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | Обсуждают правила игры в Волейбол. | Устный опрос; |  |
| 1.6 | **Знакомство правилами игры в Футбол.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | Обсуждают правила игры в Футбол. | Устный опрос; |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1 | **Физическое развитие человека и**  **факторы, влияющие на его показатели.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятием «физическое  развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;  приводят примеры влияния занятий  физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/ |
| 2.2 | **Организация и проведение самостоятельных занятий.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных  площадках, выбору одежды и обуви  в соответствии с погодными условиями и временем года;;  устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами  предупреждения травматизма;;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;  устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами  предупреждения травматизма.; | Практическая работа; | https://multiurok.ru/files/organizatsiia-samostoiatelnykh-zaniatii-fizichesko.html  https://multiurok.ru/files/formy-samostoiatelnykh- zaniatii.html |
| 2.3 | **Ведение дневника физической культуры.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | сравнивают полученные данные с  показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;  проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их  воздействий на организм.;  составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | https://multiurok.ru/files/organizatsiia-samostoiatelnykh-zaniatii-fizichesko.html  https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/ |
| Итого по разделу | | 0.75 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1 | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность.** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/? ysclid=l7xb16akys290219872 |
| 3.2 | **Упражнения утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | отбирают и составляют комплексы  упражнений утренней зарядки и  физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;  записывают содержание комплексов и  регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/ |
| 3.3 | **Упражнения на развитие гибкости.** | 1 | 0 | 1 |  | записывают содержание комплексов и  регулярность их выполнения в дневнике  физической культуры;;  разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​‐ имёнными движениями рук и ног,  вращением туловища с большой  амплитудой.; | Внутришкольный мониторинг; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/ |
| 3.4 | **Упражнения на развитие координации.** | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на  развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии,  точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;  составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в  режиме учебной недели.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/ |
| 3.5 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по**  **использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и  подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; Практическая работа; | https://multiurok.ru/files/instruktsiia-po-tekhnike-bezopasnosti-na-urokakh-1.html |
| 3.6 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Игра по упрощённым правилам.** | 4 | 0 | 4 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,  анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/additional/262411/ |
| 3.7 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры волейбол.** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и  подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; Практическая работа; | https://multiurok.ru/files/instruktsiia-po-tekhnike-bezopasnosti-na-urokakh-1.html |
| 3.8 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Пионербол».* **Игра по упрощённым правилам.** | 4 | 0 | 4 |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Игра по упрощённым**  **правилам.** | 1.5 | 0 | 1.5 |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения технических действий игры футбол.** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и  подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; Практическая работа; | https://multiurok.ru/files/instruktsiia-po-tekhnike-bezopasnosti-na-urokakh-1.html |
| 3.11 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Игра по упрощённым правилам.** | 3 | 0 | 3 |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 16.75 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| .4.1 | **Физическая подготовка: освоение**  **содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО.** | 15 | 0 | 15 |  | осваивают содержания Примерных  модульных программ по физической  культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и  нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая  работа;  Внутришкольный мониторинг;  Норматив; | https://xn--76-glc8bt.xn-- p1ai/prinimayushchemu/schema.html https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 15 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 |  | | | |

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Знакомство с программным  материалом и требования к его освоению. Физическая подготовка: ГТО. Бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 2. | Физическая подготовка: ГТО. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Физическая подготовка: ГТО. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  работа; |
| 4. | Знакомство с системой дополнительного  обучения.. Физическое развитие человека и  факторы, влияющие на его показатели. Физическая подготовка: ГТО. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 5. | Организация и проведение самостоятельных занятий. Знакомство правилами игры в Футбол. Освоение технических действий игры в футбол. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 6. | Игра в футбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Игра в футбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Игра в футбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Ведение дневника физической культуры. Освоения технических действий игры волейбол.Знакомство правилами игры в Пионербол. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 10. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность.Игра в пионербол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 11 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13 | Упражнения утренней зарядки. Игра в пионербол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15 | Знакомство правилами игры в Волейбол.Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 16 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18 | Упражнения на развитие координации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19 | Физическая подготовка: ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20 | Физическая подготовка: ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21 | Физическая подготовка: ГТО. Поднимание туловища. Наклон. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22 | Физическая подготовка: ГТО. Поднимание туловища. Наклон. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23 | Физическая подготовка: ГТО. Стрельба. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24 | Физическая подготовка: ГТО. Стрельба. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25 | Физическая подготовка: ГТО. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26 | Физическая подготовка: ГТО. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27 | Освоения технических действий игры баскетбол. Знакомство правилами игры в Баскетбол. Игра в стритбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28 | Игра в стритбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31 | Физическая подготовка: ГТО. Бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32 | Физическая подготовка: ГТО. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33 | Физическая подготовка: ГТО. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34 | Физическая подготовка: ГТО. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;   
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Справочник учителя физической культуры/ П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. - Издательство "Учитель". Игры на воздухе/ Т.Барышникова. - издательство "Кристалл".   
Гимнастика в школе/ С.Ф.Бурухин. - ЯГПУ.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/   
https://multiurok.ru/   
https://sferum.ru/?p=start   
https://zoom.us/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№ Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество 1, Основная литература для учителя Д   
1.1. Стандарт начального общего образования по физической культуре Д   
1.2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. Д   
1.3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва«Просвещение» 2006. Ф   
1.4. Рабочая программа по физической культуре Д   
2. Дополнительная литература для учителя   
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»Ф   
3. Дополнительная литература для обучающихся   
3.1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту,   
олимпийскому движению. Д   
4. Технические средства обучения   
4.1. Музыкальный центр Д   
4.2. Аудиозаписи Д   
5. Учебно-практическое оборудование П   
5.1. Бревно гимнастическое напольное П   
5.2. Козел гимнастический П   
5.3. Конь гимнастический П   
5.4. Канат для лазанья П   
5.5. Перекладина гимнастическая (пристеночная) П   
5.6. Стенка гимнастическая П   
5.7. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) П   
5.8. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) П   
5.9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные К 5.10. Палка гимнастическая К   
5.11. Скакалка детская К   
5.12. Мат гимнастический П   
5.13. Гимнастический подкидной мостик Д   
5.14. Кегли К   
5.15. Обруч пластиковый детский К   
5.16. Планка для прыжков в высоту Д   
5.17. Стойка для прыжков в высоту Д   
5.18. Лента финишная   
5.19. Рулетка измерительная К   
5.20. Лыжи (с креплениями и палками) П   
5.21. Щит баскетбольный тренировочный Д   
5.22. Сетка для переноски и хранения мячей П   
5.23. Сетка волейбольная Д   
5.24. Аптечка Д

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность, проверяется учителем перед уроком.