Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24»

Партизанского городского округа

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

методическим объединением Заместитель директора по Директор

учителей УВР

гуманитарного цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кабанова Е.В.

 Науменко Н.А. Исакова Е.Ю. приказ № 95-а приказ № 95-а от 21.06.2024 г. приказ № 95-а от 21.06.2024 г. от 21.06.2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**
**«Общая физическая подготовка»**
**для 1–4-х классов по ФГОС НОО**

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Форма организации:** секция

**Разработала:**

Зам. директора по УВР

Исакова Е.Ю.

2024 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
* СП 2.4.3648-20;
* СанПиН 1.2.3685-21;
* основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 24» ПГО, утвержденной приказом от 21.06.2024 № 95-а.

**Программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» реализуется в рамках направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Форма организации внеурочной деятельности: секция.**

**Формы проведения занятий: беседы, демонстрация наглядных пособий, спортивные подвижные игры.**

**Программа рассчитана на 4 года обучения: 1-4-й классы – по 1 часу в неделю (в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах - по 34 часа в год). Общий объём учебного времени составляет 135 часов за 4 года.**

**Цель программы:** способствование освоению норм ведения, сохранения и поддержания физического здоровья школьниками МБОУ «СОШ №24» ПГО 6,5-11 лет через активные занятия спортом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

2. Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

3. Формировать у детей мотивационную сферу физического воспитания.

**Развивающие:**

1. Содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Укреплять здоровье, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

3. Развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности.

4. Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм.

**Обучающие:**

1. Вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

2. Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

3. Формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

* становление ценностного отношения к своей Родине - России;
* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
* сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
* уважение к своему и другим народам;
* первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

* признание индивидуальности каждого человека;
* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
* неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

* уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
* стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
* бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

* осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

* бережное отношение к природе;
* неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

* первоначальные представления о научной картине мира;
* познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

* сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
* объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
* определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
* находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
* выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
* устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

* определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
* с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
* сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
* проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
* формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
* прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

* выбирать источник получения информации;
* согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
* распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
* соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
* анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
* самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
* проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
* признавать возможность существования разных точек зрения;
* корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
* строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
* создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
* готовить небольшие публичные выступления;
* подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

* формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
* принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
* проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
* ответственно выполнять свою часть работы;
* оценивать свой вклад в общий результат;
* выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

* самоорганизация:
* планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
* самоконтроль:
* устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
* корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**Предметные** **результаты:**

*К концу обучения в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение
в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения
по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две
и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом
и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

 *К концу обучения во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться
с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

 *К концу обучения в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- 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 движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться
из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно
на правой и левой ноге;

- 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), пионербол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

 *К концу обучения в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой
к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой
на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу
при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на лёгкой атлетикой, лыжной;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание программы | Форма организации видов деятельности |
| Знания о физической культуре  |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Час познания, беседа |
| Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). | Час познания, беседа |
| Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.  | Час познания, беседа |
| Физическое совершенствование  |  |
| Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты. |
| Лыжные гонки: Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах, эстафеты. | Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Тренировка, спортивные соревнования, |
| Подвижные и спортивные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. | Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты. |
| Способы физкультурной деятельности |  |
| «Весёлые старты». «Спортивный праздник » | Спортивное соревнование |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Кол-во часов** | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
|  | «Знания о физической культуре» (1 час) |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Школа юных космонавтов», «Салки». | БеседаГрупповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы. |
|  | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов) |
| 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Караси и щука «Пятнашки».  | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 3 | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 4 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Охотники и утки» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Охотники и утки» «Удочка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 6 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 8 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Волк во рву». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 9 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа) |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | «Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа) |
| 14 | Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 15 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 16 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 17 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часов) |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «По кочкам», «Кто быстрее?», «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Посадка овощей», «Передача мяча в тоннели», «передал – садись»*.* | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Ведение шайбы», «Теннисный мяч». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов) |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 29 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 30 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 31 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | «Способы физкультурной деятельности» (2 часа) |
| 32 |  «Спортивный праздник» |  | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 33 | «Весёлые старты». |  | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | Итого |  | 33 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Кол-во часов** | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
|  | «Знания о физической культуре» (1 час) |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».  | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы. |
|  | «Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов) |
| 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 3 | Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 4 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 6 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| *8* | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 9 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
|  | «ОФУ на материале подвижных игр» (4 часа) |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 11 | Подвижные игры с выполнением прыжков | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 12 | Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 13 | Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | «Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа) |
| 14 | Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 15 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 16 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 17 | Передвижение на лыжах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | «ОФУ на материале подвижных игр» (7 часа) |  |  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Передал - садись», «Быстрые и меткие». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Эстафета со скакалкой»,«Эстафета с теннисной ракеткой». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты. | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 22 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 24 | Подвижная игра «Пионербол» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов) |
| 25 | Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 26 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 27 | Смешанное передвижение на 1 км. Подвижная игра «Мяч капитану». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 29 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 30 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 31 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 32 | ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».  | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | «Способы физкультурной деятельности» (2 часа) |
| 33 |  «Спортивный праздник» | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 34 | «Весёлые старты». | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
|  | Итого |  | 34 |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Кол-во часов** | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| 1 | Введение | Групповаябеседа | 1 | resh.edu.ru | Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы. |
|  | **Знания о физической культуре** | **5** |  |  |
| 2 | Здоровье | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 3 | Здоровый образ жизни | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 4 | Системы организма человека | Демонстрация наглядных пособий | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Правильная осанка | Демонстрация наглядных пособий | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 6 | Гигиена | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 7 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 8 | Техника выполнения разминки | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
| 9 | Техника выполнения строевых упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 10 | Техника выполнения акробатических упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 11 | Техника выполнения прикладных упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 12 | Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 13 | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 14 | Техника выполнения круговой тренировки | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
|  | **Лёгкая атлетика** | **4** |  |  |
| 15 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 16 | Техника бега | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 17 | Техника прыжков | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
| 18 | Техника метания | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 19-24 | **Подвижные игры** | **6** | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
|  | **Катания на коньках** |  | **5** |  |  |
| 25 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 26-29 | Техника катания на коньках | Групповаятренировка | 4 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
|  | **Лыжная подготовка** |  | **5** |  |  |
| 30 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 31-34 | Техника лыжных ходов | Групповаятренировка | 4 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
|  | **Итого:** |  | **34** |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематические блоки, темы** | **Форма проведения занятий** | **Кол-во часов**  | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| 1 | Введение | Групповаябеседа | 1 | resh.edu.ru | Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы. |
|  | **Знания о физической культуре** |  | **5** |  |  |
| 2 | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры | Беседа | 1 | resh.edu.ru | Способность к оценке своей учебной деятельности. |
| 3 | Олимпийская культура | Просмотр соревнований | 1 | resh.edu.ru | Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 4 | Формы учебных занятий | Демонстрация наглядных пособий | 1 | resh.edu.ru | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Организм человека | Демонстрация наглядных пособий | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 6 | Основы совершенствования физических качеств | Просмотр соревнований | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **8** |  |  |
| 7 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 8 | Техника выполнения разминки | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
| 9 | Техника выполнения строевых упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 10 | Техника выполнения акробатических упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 11 | Техника выполнения прикладных упражнений | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 12 | Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 13 | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
| 14 | Техника выполнения круговой тренировки | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | **4** |  |  |
| 15 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. |
| 16 | Техника бега | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 17 | Техника прыжков | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
| 18 | Техника метания | Групповаятренировка | 1 | resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 19- 24 | **Подвижные игры** | Групповаятренировка | **6** |  | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
|  | **Катание на коньках** |  | **5** |  |  |
| 25 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 26- 29 | Техника катания на коньках | Групповаятренировка | 4 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
|  | **Лыжная подготовка** |  | **5** |  |  |
| 30 | Вводное занятие | Изучение учебных видеозаписей | 1 | resh.edu.ru | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. |
| 31- 34 | Техника лыжных ходов | Групповаятренировка | 4 | resh.edu.ru | Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. |
|  | **Итого:** |  | **34** |  |  |

**Формы контроля**

Оценка результатов занимающихся включает в себя входной контроль (стартовое), текущее и промежуточное оценивание.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов* (1 раздел).

*Формы текущего оценивания:* контрольные задания (тест), включающие проверку сформированности стартового уровня - зачёт и оценка (2, 3, 4, 6, 7, 8 разделы).

*Формы промежуточной аттестации:* сдача нормативов – зачёт и оценка (2, 3, 4, 6, 7, 8 разделы).

*Формы контроля:*

– педагогическое наблюдение применяется на каждом уроке;

– выполнение практических заданий педагога;

– анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретённых навыков общения, устный опрос;

– зачёт;

– сдача нормативов;

– анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

*Формы фиксации результатов:*

*-* Лист оценки качества подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам;

**-** Протокол результатов аттестации учащихся;

*-*Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

*-*Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;

*-*Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

*-*Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*: информационная карта, аналитическая справка, аналитический материал, дневник самоконтроля, журнал посещаемости, материал анкетирования, методическая разработка, портфолио, отзыв детей и родителей.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*: диагностическая карта, открытое занятие, проект, соревнование.