### Муниципальное общеобразовательное учреждение

### «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

для 5 классов

**2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебных недели).

**Цель программы:**

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

**Личностные результаты**:

 -осознание российской гражданской идентичности; -готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

 -ценность самостоятельности и инициативы;

-наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

 -сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

**Гражданское воспитание**:

-готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

-активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

-представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в обществе;

 -представление о способах противодействия коррупции;

-готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

-готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям,нуждающимся в ней).

**Патриотическое воспитание:**

 -осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

 -ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

 -уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**Духовно-нравственного воспитания:**

-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

 -готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

 -активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**Эстетическое воспитание:**

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

 -понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

 -стремление к самовыражению в разных видах искусства.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

-осознание ценности жизни;

 -ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

 -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

 -соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

-умение принимать себя и других, не осуждая;

 -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственнымэмоциональным состоянием;

 -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

 **Трудовое воспитание:**

-установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

 -интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

 -осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

 -готовность адаптироваться в профессиональной среде; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненныхпланов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**Экологическое воспитание:**

-ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

-готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Ценности научного познания:

-ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

-овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

-овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

-освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

 -способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

-способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

-навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

 -умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

-умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

-умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

 -способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

-воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

-оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

 -формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

-быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

 **Метапредметные результаты:**

-освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

-способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

 -готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

-овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории.

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

-выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

-устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

 -с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

 -предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

-выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

 --выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

 -делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

-самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2*) базовые исследовательские действия:*

-использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

-формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

 -формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

 -проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

-оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

-самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

-прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условияхи контекстах;

 3*) работа с информацией:*

-применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации илиданных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

 -выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

-находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

-самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

-оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

-эффективно запоминать и систематизировать информацию.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1*) общение:*

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

 -выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

 -распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

-понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

-в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

-сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

 -публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования,проекта);

-самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

*совместная деятельность:*

-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

-принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

 -планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные);

-выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

 -оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

-сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

*Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.* Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

-выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

-ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

-самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

-составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; -делать выбор и брать ответственность за решение;

2) *самоконтроль:*

-владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

-давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

-учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

-объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

-вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

-оценивать соответствие результата цели и условиям;

 3) *эмоциональный интеллект:*

-различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; -выявлять и анализировать причины эмоций;

-ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

 -регулировать способ выражения эмоций;

4) *принятие себя и других:*

-осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

-признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

 - принимать себя и других, не осуждая;

-открытость себе и другим;

-осознавать невозможность контролировать все вокруг.

 **Предметные результаты:**

-формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

 -умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

-умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

-умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

 -владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Содержание курса**

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Подвижные игры

Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра

 Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30-60м. Подвижные игры.

Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».

Основы техники бега на короткие дистанции ОФП. Подвижные игры.

Основы техники челночного бег 4х9 м. ОФП.

Подвижные игры.

Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП.   Подвижные игры

Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.  Подвижные игры.

Спортивные эстафеты

Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Спортивные игры(баскетбол)

Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.  Спортивные игры(баскетбол)

Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.  Спортивные игры (баскетбол)

Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП.  Спортивные игры (баскетбол)

Спортивные эстафеты

Основы техники выполнения наклона вперед из положения

сидя ноги врозь (упр. на гибкость) подвижные игры

Круговая тренировка, эстафеты, Спортивные игры (баскетбол)

Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Повороты на месте, передвижение ступающим шагом

Передвижение ступающим шагом. ОРУ на растяжение

Скользящий шаг без палок, работа на технику попеременным двухшажным ходом

Освоение техники попеременного двухшажного хода.

Передвижение попеременным двухшажным. ходом по учебной лыжне 2 км.

Освоение техники одновременных лыжных ходов.

 Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 2км.

Тестирование - челночный бег 3х10 м. ОФП.  Подвижные игры.

Тестирование - челночный бег 4х9 м. ОФП. Спортивные игры(волейбол)

Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. Спортивные игры(волейбол)

Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. Спортивные игры (волейбол)

Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Спортивные игры (волейбол)

Тестирование - метание теннисного мяча. Спортивные игры (футбол)

Тестирование наклона вперед из положения

сидя ноги врозь (упр. на гибкость). Спортивные игры (футбол)

Развитие выносливости, дистанция 1 км.

Круговая тренировка. Спортивные игры (футбол)

Эстафеты, Спортивные игры (футбол)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Формы проведения | Электронные (цифровые)образовательные ресурсы |
| 1. | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Подвижные игры | 2 | Беседа, практическое занятие | https://infourok.ru |
| 2. | Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра  | 2 | практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3. |  Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30-60м. Подвижные игры. | 2 | практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | 2 | практическое занятие |  |
| 5. | Основы техники бега на короткие дистанции ОФП. Подвижные игры. | 2 | практическое занятие | https://www.sport/ |
| 6. | Основы техники челночного бег 4х9 м. ОФП.  Подвижные игры. | 2 | практическое занятие |  |
| 7. | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП.   Подвижные игры | 2 | практическое занятие |  |
| 8. | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.  Подвижные игры. | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 9. | Спортивные эстафеты | 2 | практическое занятие |  |
| 10. | Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Спортивные игры(баскетбол) | 2 | практическое занятие | https://infourok.ru |
| 11. | Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.  Спортивные игры(баскетбол) | 2 | практическое занятие |  |
| 12. | Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.  Спортивные игры (баскетбол) | 2 | практическое занятие |  |
| 13. | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП.  Спортивные игры (баскетбол) | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> |
| 14. | Спортивные эстафеты | 2 | практическое занятие |  |
| 15. | Основы техники выполнения наклона вперед из положениясидя ноги врозь (упр. на гибкость) подвижные игры | 2 | практическое занятие |  |
| 16. | Круговая тренировка, эстафеты, Спортивные игры (баскетбол) | 2 | практическое занятие |  |
| 17. | Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход | 2 | Беседа,практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 18. | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Повороты на месте, передвижение ступающим шагом | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 19. | Передвижение ступающим шагом. ОРУ на растяжение  | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 20. | Скользящий шаг без палок, работа на технику попеременным двухшажным ходом | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 21. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 22. | Передвижение попеременным двухшажным. ходом по учебной лыжне 2 км. | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 23. | Освоение техники одновременных лыжных ходов. | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 24. |  Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 2км. | 2 | практическое занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY> |
| 25. | Тестирование - челночный бег 3х10 м. ОФП.  Подвижные игры. | 2 | практическое занятие,зачет |  |
| 26. | Тестирование - челночный бег 4х9 м. ОФП. Спортивные игры(волейбол) | 2 | практическое занятие, зачет | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. Спортивные игры(волейбол) | 2 | практическое занятие, зачет |  |
| 28. | Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. Спортивные игры (волейбол) | 2 | практическое занятие, зачет |  |
| 29. | Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Спортивные игры (волейбол) | 2 | практическое занятие, зачет |  |
| 30. | Тестирование - метание теннисного мяча. Спортивные игры (футбол) | 2 | практическое занятие, зачет | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> |
| 31. | Тестирование наклона вперед из положениясидя ноги врозь (упр. на гибкость). Спортивные игры (футбол) | 2 | практическое занятие, зачет |  |
| 32. | Развитие выносливости, дистанция 1 км. | 2 | практическое занятие |  |
| 33. | Круговая тренировка. Спортивные игры (футбол) | 2 | практическое занятие |  |
| 34. | Эстафеты, Спортивные игры (футбол) | 2 | практическое занятие |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1. | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2. | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. |
| 3. | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. |
| 4. | Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Применяют беговые упражнения для развития выносливости. |
| 5. | . Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты:бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |
| 6. | Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты:бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). | Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |
| 7. | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 8. | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 9. | Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра. | Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 10. | Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 11. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 12. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 13. | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости**:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 14. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений:броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 16. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 17. | Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспо-собности. Подвижные игры на лыжах. | . Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. |
| 18. | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 19. | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4\*100м). Лыжная эстафета | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 20. | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 21. | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 22. | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |
| 23. | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |
| 24. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 25. | Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 26. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 27. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 28. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 29. | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими |
| 30. | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими |
| 31. | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| 32. | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| 33. | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 34. | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |