муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Образовательный центр-гимназия № 6 «Горностай»

МАОУ ОЦ
"ГОРНОСТАЙ"

Подписано цифровой подписью: МАОУ ОЦ "ГОРНОСТАЙ"
Дата: 2022.09.08 21:30:41 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
секция «Общая физическая подготовка»
для начального общего образования

Срок освоения: 2 года (для 1-2 классов)

Составители:
И.В. Выгулярная,
учитель физической культуры
С.А. Федореева,
учитель физической культуры
Р.Ю. Жужулова,
учитель физической культуры

Новосибирск
2022

1.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана:
в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”;
с учётом:
- примерной основной образовательной программы начального общего образования («www.fgosreestr.ru»);
- примерной программы воспитания («www.fgosreestr.ru»).

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение занятий, направленных на развитие физических качеств школьников, ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.
Основными **задачами** программы являются:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к

тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Место учебного курса внеурочной деятельности

Класс	**Количество часов в неделю**	**Количество часов за год**
1	1	33
2	1	34
Итого часов: (за весь курс обучения)		67

2. Содержание учебного предмета.

Содержание первого модуля «Основы знаний» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание второго модуля «Общефизическая подготовка» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание третьего модуля «Прикладно - ориентированная физическая культура» популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях школы.

№ п / п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)
	1 класс	
1	**Модуль «Основы знаний»**	Правила поведения и техники безопасности на занятиях; Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, закаливание, режим дня; Места занятий, инвентарь.
2	**Модуль «Общефизическая подготовка»**	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.
3	**Модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура»**	Прикладно-ориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.
	2 класс	
1	**Модуль «Основы знаний»**	Правила поведения и техники безопасности на занятиях; Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, закаливание, режим дня; Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований; Места занятий, инвентарь.
2	**Модуль «Общефизическая подготовка»**	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.
3	**Модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура»**	Прикладно-ориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.

1 класс.

Модуль 1. «Основы знаний» (теоретическая часть):

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, закаливание, режим дня;

- места занятий, инвентарь.

Модуль 2. «Общефизическая подготовка» (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприсед (90°), прижавшись ровной спиной к стене;
- упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; поднимание ног в положении виса; удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе; лазание по горизонтальной лестнице в висе;
- упражнения на выносливость: бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени.

Модуль 3. «Прикладно - ориентированная физическая культура». (в процессе занятия)
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

2 класс.

Модуль 1. «Основы знаний» (теоретическая часть):

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, закаливание, режим дня;
- правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований;
- места занятий, инвентарь.

Модуль 2. «Общефизическая подготовка» (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприсед (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

- упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; поднимание ног в положении виса; удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе; лазание по горизонтальной лестнице в висе;
- упражнения на выносливость: бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени.

Модуль 3. «Прикладно - ориентированная физическая культура». (в процессе занятия) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты освоения рабочей программы по общей физической подготовке для начального общего образования достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы, урочной и внеурочной деятельности. Они должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

1.1. Проявление интереса к познанию истории физической культуры своего края, Российской Федерации, народов России;

1.2. Ценностное отношение к спортивным достижениям своей Родины; уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

1.3. Стремление участвовать в спортивной жизни своей школы, города, региона; формирование чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.

Духовно-нравственного воспитания:

1.4. Признание индивидуальности каждого человека;

1.5. Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

1.6. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр, спортивных соревнований и выполнения совместных учебных заданий;

1.7. Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.

Эстетического воспитания:

1.8. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; развитие осмысленной потребности в физическом совершенствовании;

1.9. Формирование творческого отношения к физкультурной, спортивной деятельности;

1.10. Формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

1.11. Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;

1.12. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов самовыражения и соблюдении правил общения;

1.13. Бережное отношение к физиологическим системам организма, задействованным в физкультурной деятельности (дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательный аппарат).

Трудового воспитания:

1.14. Осознание ценности труда в жизни человека и общества; ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда;

1.15. Навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

1.16. Установка на посильное активное участие в практической деятельности;

1.17. Трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей.

Экологического воспитания:

1.18. Повышение уровня экологической культуры;

1.19. Установка на бережное отношение к природе;

1.20. Неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

1.21. Первоначальные представления о научной картине мира;

1.22. Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;

1.23. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и к способам решения новой задачи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении учебного курса «Общая физическая подготовка»:

Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

2.1. Выявлять недостаток информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи на основе предложенного алгоритма;

2.2. Выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

2.3. С помощью учителя формулировать цель выполнения физических упражнений, планировать изменения ситуации в подвижных и спортивных играх;

2.4. Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (классификации, сравнения, исследования);

2.5. С помощью учителя формулировать вопросы в процессе анализа предложенного материала;

2.6. Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

2.7. Выбирать источник получения информации;

2.8. Анализировать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

2.9. Понимать информацию, зафиксированную в виде таблиц, схем;

Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

2.10. Признавать возможность существования разных точек зрения;

2.11. Корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

2.12. Формулировать речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

Совместная деятельность (сотрудничество):

2.13. Переключаться между различными формами коллективной, групповой и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, выбирать наиболее эффективные формы взаимодействия при решении поставленной задачи;

2.14. Ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;

2.15. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

2.16. Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

2.17. Выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

2.18. Устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

2.19. Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;

2.20. Соотносить результат деятельности с поставленной учебной задачей;

2.21. Объективно оценивать результаты своей деятельности по предложенным критериям.

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура».

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

1 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол ич-во часов (всего)	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1.	**Модуль «Основы знаний»**	4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях; Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, закаливание, режим дня; Места занятий, инвентарь.	Соблюдают технику безопасности на занятиях. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выбирают режим правильного питания и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные правила гигиены и организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий	- nsportal.ru **- fizkultura-na5**.ru - **school.edu** - **http://allbest.ru/library.html** - сайт Всероссийской олимпиады школьников - **www.exchange.smarttech.com**	Беседа, дискуссия.

				физической культурой в профилактике вредных привычек.		
2.	**Модуль «Общефизическая подготовка»**	19	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариантное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику освоенных лыжных ходов. Описывают и выполняют технику изучаемых игровых приемов и	- nsportal.ru **- fizkultura-na5**.ru - **school.edu** - **http://allbest.ru/library.html** - сайт Всероссийской олимпиады школьников - **www.exchange.smarttech.com**	Турниры, приём нормативов, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; спортивные праздники, "День бегуна", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";

				действий. Варьируют технику освоенных игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
3	**Модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура»**	10	Прикладно-ориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.	Разучивают и выполняют прикладно-ориентированные упражнения, раскрывают их специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметом и без него. Составляют комбинаций из числа разученных упражнений. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.	www.gto.ru	Сдача норматива на значок ГТО

				Оценивают свой уровень физической подготовки по приведенным показателям.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33				

2 класс.

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Кол ич-во часов (всего)**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**	**Форма проведения занятий**
1.	**Модуль «Основы знаний»**	4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях; Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, закаливание, режим дня; Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований; Места занятий, инвентарь.	Соблюдают технику безопасности на занятиях. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выбирают режим правильного питания и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и	- nsportal.ru **- fizkultura-na5**.ru - **school.edu** - **http://allbest.ru/library.html** - сайт Всероссийской олимпиады школьников - **www.exchange.smarttech.com**	Беседа, дискуссия.

				приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные правила гигиены и организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		
2.	**Модуль «Общефизическая подготовка»**	20	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариантное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,	- nsportal.ru **- fizkultura-na5**.ru - **school.edu** - **http://allbest.ru/library.html** - сайт Всероссийской олимпиады школьников - **www.exchange.smarttech.com**	Турниры, приём нормативов, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; спортивные праздники, "День бегуна", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";

				соблюдают правила безопасности. Выполняют технику освоенных лыжных ходов. Описывают и выполняют технику изучаемых игровых приемов и действий. Варьируют технику освоенных игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
3	**Модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура»**	10	Прикладно-ориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.	Разучивают и выполняют прикладно-ориентированные упражнения, раскрывают их специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметом и без него. Составляют	www.gto.ru	Сдача норматива на значок ГТО

				комбинаций из числа разученных упражнений. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы. Оценивают свой уровень физической подготовки по приведенным показателям.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

5. **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Учебно-методическое обеспечение:

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2015
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 2015.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2010. - 144с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2018.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

- nsportal.ru
- **fizkultura-na5**.ru
- **school.edu**
- **http://allbest.ru/library.html**
- сайт Всероссийской олимпиады школьников
- **www.exchange.smarttech.com**

Печатные пособия:

- учебники;
- методическая литература;

Экранно-звуковые пособия:

- аудиозаписи;
- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Демонстрационные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, Олимпийского движения.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
1	**Оборудования и приборы**		
1.1	Сканер	1	
1.2	Компьютер	2	
1.3	Копировальный аппарат	1	
2	**Технические средства обучения**		
2.1	Мультимедийный проектор	1	
2.2	Экран (или интерактивная доска)	1	
3	**Учебно-практическое оборудование**		
3.1	Стенка гимнастическая	1	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	1	
3.3	Козел гимнастический	1	
3.4	Перекладина гимнастическая	1	
3.5	Канат для лазанья с механическим креплением	1	
3.6	Мост гимнастический подкидной	1	
3.7	Скамейка гимнастическая жесткая	5	
3.8	Маты гимнастические	20	
3.9	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	10	
3.10	Мяч малый (теннисный)	40	
3.11	Скакалка гимнастическая	40	
3.12	Палки гимнастические	15	
3.13	Обруч гимнастический	20	
Легкая атлетика			
3.14	Рулетка измерительная (10м, 50)	6	
Подвижные и спортивные игры			
3.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	4	
3.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4	

3.17	Мячи баскетбольные для мини-игры	10	
3.18	Стойки волейбольные универсальные	4	
3.19	Сетка волейбольная	4	
3.20	Мячи волейбольные	20	
3.21	Табло электрическое	1	
3.22	Ворота для мини-футбола	4	
3.23	Сетка для ворот мини-футбола	4	
3.24	Мячи футбольные	10	
3.25	Компрессор для накачивания мячей	1	
Средства первой помощи			
3.26	Аптечка медицинская	Д	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6	**Пришкольный стадион (площадка)**		
6.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
6.2	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	