

Рассмотрено  
Руководитель  
МО учителей

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол №

Согласовано  
Зам. Директора  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Александровка  
\_\_\_\_\_  
Г.Ф. Якамсева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Александровка  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Егорова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Приказ №

**Программа курса  
внеурочной деятельности  
( По общей физической подготовке - «Баскетбол»)  
\_\_8\_\_ класс**

**Срок реализации: 2018 – 2019 учебный год**

Разработчик: Шпилёв В.А.  
Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Александровка

## Введение

Программа курса внеурочной деятельности по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 № 17785).

2) О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2009 г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 г. № 19707).

3) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 23290).

4) Об утверждении минимального перечня комплексного оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений в общеобразовательных учреждениях Челябинской области, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 23.05.2012 г. № 01-1414.

### Методическое обеспечение ФГОС НОО

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010. - 223 с.

2. Примерные -программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.-111с.

3. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса : Сборник программ внеурочной деятельности / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск : Изд-во «ПОЛИГРАФ-мастер», 2012. - 93 с

4. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, Л. Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд - во "Полиграф - мастер", 2012, - 93 с.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с.

6. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011 - 80 с.

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция ОФП "Здоровей-ка"), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 2 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. 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. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

**Цель** воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП), поэтому программа разработана по этому направлению, программа получила название "Здоровей-ка". Это образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня:

1 класс - I уровень;

2 - 3 класс - II уровень;

4 класс - III уровень;

Программа для 2 класса рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю

### **Цель:**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности

### **Задачи:**

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, её значении в жизни человека, роль 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

## 2. Описание ценностных ориентиров содержания программы

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни  
Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

## 3. Содержание изучаемого курса

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

**Способы физической деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## 4. Планируемые результаты

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками

универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

| Первый уровень<br>результатов (1 класс)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Второй уровень<br>результатов (2-3 класс)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Третий уровень (4 класс)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:<br>- правила поведения на занятиях ОФП<br>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня<br>- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося<br>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников<br>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса (см. таблицу 1)<br>Результат выражается в | Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов определяется по таблице №2 | Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса (см. таблицу 3) |

|                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| понимании детьми сути занятий<br>ОФП, умении поэтапно решать<br>задачи |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Учебно-тематический план

(разработан на 68 часов, 2 часа в неделю)

5-6 классов

| №           | ТЕМА                                       | ЧАСЫ                  |
|-------------|--------------------------------------------|-----------------------|
| 1           | Легкоатлетические упражнения               | 20ч                   |
| 2           | Подвижные игры                             | 14ч.                  |
| 3           | Гимнастика                                 | 6ч.                   |
| 4           | Лыжная подготовка                          | 14ч.                  |
| 5           | Кроссовая подготовка                       | 6ч                    |
| 6           | Футбол                                     | 8ч                    |
| 7           | Теория, тесты; входные, итоговые<br>работы | В процессе<br>занятий |
| Всего часов |                                            | 68ч.                  |

Календарно-тематическое планирование для 5-6 классов

| №<br>п/п                 | Тема                                                                                         | Основные виды внеурочной<br>деятельности учащихся                                                                                                                      | Планируемые образовательные<br>результаты (УУД)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дата |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Легкая атлетика 10 часов |                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 1                        | Путешествие в страну "Королевы спорта". Правила поведения в спортивном зале. Входная работа. | Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют поддерживать друг друга в игре                       |      |
| 2                        | Беговая дорожка. Тестирование.                                                               | Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки подвижная игра "бегуны и прыгуны". Тест                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 3                        | Физические качества. Тестирование.                                                           | Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый". Тест                                               | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |      |
| 4                        | Круговая тренировка. Тестирование                                                            | Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы". Тест                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 5                        | Эстафетный бег. Тестирование.                                                                | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета                                                | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |      |
| 6                        | Полоса препятствий. Тестирование.                                                            | Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий, подвижная игра "антивышибалы"                                                                                             | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |      |
| 7                        | Физические качества.                                                                         | Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый".                                                    | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b>                                                                                                                  |      |

|                  |                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                  |                          |                                                                                                                                                                                          | умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 8                | Круговая тренировка.     | Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы".                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 9                | Эстафетный бег.          | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета                                                                  | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |  |
| 10               | Полоса препятствий.      | Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий, подвижная игра "антивышибалы".                                                                                                              | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |  |
| Футбол – 8 часов |                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 11               | Путешествие в страну игр | Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра «Ловишка с мячом». Правила игры в футбол. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.                    |  |
| 12               | Техника владения мячом.  | Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами". Правила игры в футбол.          | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.                    |  |
| 13               | Техника владения мячом.  | Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».                                                                                      | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.                                                                                                                                                                                                                           |  |

|    |                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                         |                                                                                                                                                             | <b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к преодолению трудностей                                                                                                              |  |
| 14 | Техника владения мячом. | Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».                                                         | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к преодолению трудностей |  |
| 15 | Техника владения мячом. | Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, игра «мини – футбол».               | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к преодолению трудностей |  |
| 16 | Техника владения мячом. | Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, игра «мини – футбол».               | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к преодолению трудностей |  |
| 17 | Ведение мяча            | Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, игра «мини – футбол». | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к преодолению трудностей |  |
| 18 | Двухсторонняя игра.     | Разминка, двухсторонняя игра в футбол (проверка своих навыков через игру).                                                                                  | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами взаимодействия с                                                                                                                                            |  |

|                        |                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                        |                                                 |                                                                                                                                                                           | окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Подвижные игры 8 часов |                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 19/1                   | Путешествие в страну игр                        | Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра "Ловишка с мячом баскетбольным".                                                           | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 20/2                   | Подвижная игра «Забросай противника мячами»     | Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами" подвижная игра. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения                                                                                                                                        |  |
| 21/3                   | Подвижная игра «Антивышибалы»                   | Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; упражнения с волейбольным мячом, подвижная игра "Вышибалы"                                                          | <b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 22/4                   | Подвижные игры.                                 | Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников                                                                                                        | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 23/5                   | Подвижные игры «к своим флажкам», «два мороза». | Разминка в движении, правила игры, проведение игр.                                                                                                                        | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения                                                                                                                                        |  |

|                    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 24/6               | Подвижные игры<br>«пятнашки», «мы<br>веселые ребята».               | Разминка Правила игры,<br>подвижные игры «пятнашки»,<br>«мы веселые ребята».                                                                                                                                                                                          | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими людьми,<br>приемами действий в ситуациях<br>общения<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы |  |
| 25/7               | Подвижные игры<br>«Перебежки с<br>построениями»,<br>«точный расчет» | Разминка. Правил игры<br>подвижных игр: «Перебежки с<br>построениями», «точный расчет»                                                                                                                                                                                | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими людьми,<br>приемами действий в ситуациях<br>общения<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы |  |
| 26/8               | Подвижные игры.                                                     | Разминка в движении,<br>проведение двух, трех игр по<br>желанию учеников                                                                                                                                                                                              | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими людьми,<br>приемами действий в ситуациях<br>общения<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы |  |
| Гимнастика 6 часов |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 27/9               | В гостях у акробата,<br>строевые<br>упражнения                      | Строевые упражнения: повороты<br>на месте, размыкание в шеренге,<br>ходьба змейкой и по кругу, бег с<br>заданием, комплекс на развитие<br>гибкости; группировка из поло-<br>жения лежа; перекаты вперед и<br>назад, "складочка", "березка";<br>подвижная игра «Салки» | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы.                                                                                                                                       |  |
| 28/10              | Акробатика.<br>Кувырок вперед и<br>назад.                           | Разминка в движении, растяжки<br>на матах; перекаты вперед и<br>назад в группировке; кувырок<br>вперед и назад с места, с трех<br>шагов. Подвижная игра<br>«Пятнашки»                                                                                                 | <b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими людьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    | Акробатика.                                                         | Различные перестроения, ходьба                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|                            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 29/11                      | Упражнения в группировке.                                       | и бег с заданием, упражнения для развития гибкости, перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад, с места, с трех шагов, "складочка", "березка" Подвижная игра «Красный белый»                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 30/12                      | Акробатика.                                                     | Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов, подвижная игра "красный - белый"                                                                                              | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 31/13                      | Акробатика.                                                     | Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов, подвижная игра "красный - белый"                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 32/14                      | Прыжки со скакалкой.                                            | Беговая разминка, комплекс ОРУ со скакалкой, полоса препятствий на гимнастических снарядах, игровые упражнения на гимнастических скамейках; прыжки со скакалкой; подвижная игра «Охотник и зайцы»                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Лыжная подготовка 14 часов |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 33,34/1,2                  | Зимние "Старты Надежд" Передвижение на лыжах в медленном темпе. | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.                                                                   | <b>Здоровьесберегающая:</b> знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей                                                                                                                                                                                        |  |
| 35,36/3,4                  | Катание с горы.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 37,38/5,6                  | Повороты на лыжах.                                              | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, катание горы                                               | <b>Здоровьесберегающая:</b> знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми                                            |  |
| 39,40/7,8                  | Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.                           | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием. Прохождение дистанции подъем «полуелочкой», спуск на лыжах Катание с горы.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 41,42/9,10                 | Торможение «плугом»                                             | Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе, катание с горы. | <b>Здоровьесберегающая:</b> знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей                                                                                                     |  |
| 43,44/11,12                | Повороты переступанием.                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 45,46/13,14                | Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Подвижные игры 6 часов     |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 47/15                      | Подвижная игра                                                  | Строевые команды: повороты, перестроения в одну                                                                                                                                                                                              | Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                          | «Точно в цель»                                          | и две шеренги; <b>разминка</b> под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Точно в цель»                                                                                                                          | опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей                                                                                                                       |  |
| 48/16                    | Подвижная игра «Охотники и зайцы»                       | Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 49/17                    | Подвижная игра «Кто быстрее схватит»                    | Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Ловишка с мячом и защитниками», «Салки с мячом»                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 50/18                    | Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», "салки" |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 51/19                    | Подвижная игра «салки с домиком», «успей встать в пару» | Разминка направленная на развитие быстроты, правила игры, подвижный игры «салки с домиком», «успей встать в пару»                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 52/20                    | Подвижные игры                                          | Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Легкая атлетика 16 часов |                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 53/1                     | Прыжки в высоту с разбега.                              | Бег враспынную, ОРУ на осанку; упражнения на развитие прыгучести; прыжки в высоту с разбега; подвижная игра «Вышибалы»; упражнение на внимание и равновесие                                                           | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей                                                           |  |
| 54/2                     | Прыжки в длину с места.                                 | Бег враспынную, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места; подвижная игра «Охотник и зайцы»; упражнение на внимание и равновесие. Тест                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 55/3                     | Бросок большого мяча на дальность.                      | Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; бросок большого мяча на дальность; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. Тест            | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 56/4                     | Метание малого мяча в горизонтальную цель.              | Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; метание малого мяча в горизонтальную цель. ; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. Тест. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 57/5                     | Физические качества.                                    | Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый"                                                                                                    | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 58/6                     | Круговая                                                | Ходьба и бег с изменением,                                                                                                                                                                                            | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|       |                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | тренировка.    | комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы". | использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы                                   |  |
| 59/7  | Эстафетный бег | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 60/8  | Эстафетный бег | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 61/9  | Эстафетный бег | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 62/10 | Эстафетный бег | Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение                                                   |  |

|       |                             |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                             |                                                     | мобилизовать свои личностные и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 63/11 | Кроссовая подготовка. Тест. | Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 64/12 | Кроссовая подготовка. Тест. | Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы<br><b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 65/13 | Кроссовая подготовка. Тест. | Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 66/14 | Кроссовая подготовка. Тест. | Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b> владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

|                |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                |                                |                                                           | <b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 67/15          | Кроссовая<br>подготовка. Тест. | Бег по пересеченной<br>местности (5 мин), сдача<br>теста. | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими<br>людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы |  |
| 68/16          | Веселые старты                 | Проверка своих навыков<br>через соревнования              | <b>Здоровьесберегающая:</b> умеют<br>использовать двигательный<br>опыт в организации активного<br>отдыха и досуга.<br><b>Коммуникативная:</b><br>владеют способами<br>взаимодействия с<br>окружающими<br>людьми.<br><b>Ценностно-смысловая:</b><br>проявляют готовность к пре-<br>одолению трудностей, умение<br>мобилизовать свои личностные<br>и физические ресурсы |  |
| Всего 68 часов |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

## 6. Мониторинговая карта

I. Анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП

II. Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

### 1.1 Анкета для учащихся

| класс/ кол-во | нравятся ли тебе занятия по ОФП |              | как изменилось твоё здоровье в введения занятий по ОФП |              |           | как ты относишься к занятиям на улице |        |
|---------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|--------------|-----------|---------------------------------------|--------|
|               | Положительно                    | Отрицательно | Положительно                                           | Отрицательно | Не измен. | Полож.                                | Отриц. |
|               |                                 |              |                                                        |              |           |                                       |        |
|               |                                 |              |                                                        |              |           |                                       |        |
|               |                                 |              |                                                        |              |           |                                       |        |

### 1.2 Анкета для родителей

| класс/ кол-во | как вы относитесь к занятиям по ОФП |              | как изменилось здоровье Вашего ребенка |              |               |
|---------------|-------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--------------|---------------|
|               | Положительно                        | Отрицательно | Положительно                           | Отрицательно | Не изменилось |
|               |                                     |              |                                        |              |               |
|               |                                     |              |                                        |              |               |
|               |                                     |              |                                        |              |               |

2. Тестирование проводится 2 раза в год ( в сентябре и мае ) в начале и конце года

### Уровень физической подготовленности учащихся 2-3 класс

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (Проверочный тест:)              | Возр, лет | Уровень  |          |         |         |           |         |
|---|------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
|   |                        |                                                         |           | Мальчики |          |         | Девочки |           |         |
|   |                        |                                                         |           | Низкий   | Средний  | Высокий | Низкий  | Средний   | Высокий |
| 1 | Скоростные             | Бег 30 м, с                                             | 8         | 7,1      | 7,0-6,0  | 5,4     | 7,3     | 7,2-6,2   | 5,6     |
|   |                        |                                                         | 9         | 6,8      | 6,7-5,7  | 5,1     | 7,0     | 6,9-6,0   | 5,3     |
| 2 | Координационные        | Челночный бег 3X10 м, с                                 | 8         | 10,4     | 10,0-9,5 | 9,1     | 11,2    | 10,7-10,1 | 9,7     |
|   |                        |                                                         | 9         | 10,2     | 9,9-9,3  | 8,8     | 10,8    | 10,3-9,7  | 9,3     |
| 3 | Скоростно силовые      | Прыжок в длину с места, см                              | 8         | 100      | 125-145  | 165-175 | 100     | 125-140   | 155     |
|   |                        |                                                         | 9         | 120      | 130-150  | 185     | 120     | 135-150   | 160     |
| 4 | Выносливость           | 1 километр, мин.                                        | 8         | 6,0      | 5,30     | 5,10    | 7,10    | 6,40      | 6,10    |
|   |                        |                                                         | 9         | 5,50     | 5,20     | 5,0     | 7,0     | 6,30      | 6,0     |
| 5 | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                     | 8         | 1        | 3-5      | 7,5     | 2       | 6-9       | 12,5    |
|   |                        |                                                         | 9         | 1        | 3-5      | 7,5     | 2       | 6-9       | 13,0    |
| 6 | Силовые                | Подтягивание: (мальчики) кол-во раз                     | 8         | 1        | 2-3      | 4       |         |           |         |
|   |                        |                                                         | 9         | 1        | 2-3      | 5       |         |           |         |
|   |                        | Подтягивание На низкой перекладине (девочки) Кол-во раз | 8         |          |          |         | 3       | 6-10      | 14      |
|   |                        |                                                         | 9         |          |          |         | 3       | 7-11      | 16      |

Тестовые вопросы по разделу «Знания о физической культуре»

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики</li> <li>2. Правила тестирования</li> <li>3. Понятия физические качества</li> <li>4. Одежда для занятий физической культурой</li> <li>5. Что такое ОФП</li> </ol> |
| Подвижные и спортивные игры      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техника безопасности на занятиях подвижные и спортивные игры.</li> <li>2. История олимпийских игр.</li> <li>3. Режим дня</li> <li>4. Личная гигиена</li> </ol>                                                     |
| Гимнастика с основами акробатики | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>2. Что такое осанка.</li> <li>3. Первая помощь при мелких травмах</li> </ol>                                                                                           |
| Лыжные гонки                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности на занятиях лыжных гонок</li> <li>2. Температурный режим и первая помощь при обморожениях</li> <li>3. Закаливание</li> </ol>                                                                  |
| Футбол                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности на занятиях футбола</li> <li>2. Что означает футбол</li> </ol>                                                                                                                                |

Мониторинг занятий общей физической подготовкой

Период мониторинга данных с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ г.

| №<br>п/п | Показатели мониторинга                                                                                                                                                                       | Данные мониторинга                     |                                    |                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.       | <i>Уровень физической подготовленности учащихся</i>                                                                                                                                          | Высокий уровень (уч-ся в %)            | Средний уровень (уч-ся в %)        | низкий уровень (уч-ся в %)                |
|          | тест на быстроту                                                                                                                                                                             |                                        |                                    |                                           |
|          | тест на выносливость                                                                                                                                                                         |                                        |                                    |                                           |
|          | тест на ловкость и быстроту                                                                                                                                                                  |                                        |                                    |                                           |
|          | тест на силу мал/дев                                                                                                                                                                         |                                        |                                    |                                           |
|          | тест на скоростно-силовую подготовленность                                                                                                                                                   |                                        |                                    |                                           |
| 2.       | <i>Оценка состояния здоровья школьников</i>                                                                                                                                                  | Данные мониторинга                     |                                    |                                           |
|          | Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья, освобождениями на определенное количество времени, в следствии заболевания от общего количества учащихся ОУ)                                   |                                        |                                    |                                           |
|          | Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физкультурой (основная, подготовительная, специальная)                                                          | % учащихся основной медицинской группы | % учащихся подготовительной группы | % учащихся специальной медицинской группы |
|          | Число пропущенных по болезни дней (указать суммарное количество дней пропущенных по болезни всеми учащимися за период мониторинга)                                                           |                                        |                                    |                                           |
|          |                                                                                                                                                                                              |                                        |                                    |                                           |
| 3.       | <i>Уровень интереса к урокам физической культуры и занятиям ОФП</i>                                                                                                                          | Данные мониторинга                     |                                    |                                           |
|          | % участников образовательного процесса, положительно относящихся к занятиям ОФП                                                                                                              | учащиеся                               | родители                           |                                           |
|          |                                                                                                                                                                                              |                                        |                                    |                                           |
|          | посещаемость уроков физической культуры и дополнительных занятий по ОФП (указать суммарный % пропусков занятий по ОФП и уроков физической культуры всеми учащимися без уважительной причины) |                                        |                                    |                                           |
| 4.       | <i>Результативность участия учащихся ОУ в спортивных соревнованиях (указывается сумма баллов, которая, высчитывается по описанной выше схеме)</i>                                            |                                        |                                    |                                           |
| 5,       | <i>Количество учащихся, состоящих на всех видах профилактического учета</i>                                                                                                                  |                                        |                                    |                                           |

## 7. Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так, и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                | Количество | Примечания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>Технические средства обучения</b>                                                                |            |            |
| Музыкальный центр                                                                                   | Д          |            |
| Аудиозаписи                                                                                         | Д          |            |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b>                                                             |            |            |
| Бревно гимнастическое напольное                                                                     | П          |            |
| Козел гимнастический                                                                                | П          |            |
| Канат для лазанья                                                                                   | П          |            |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная)                                                           | П          |            |
| Стенка гимнастическая                                                                               | П          |            |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)                                                        | П          |            |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П          |            |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные               | К          |            |
| Палка гимнастическая                                                                                | К          |            |
| Скакалка детская                                                                                    | К          |            |
| Мат гимнастический                                                                                  | П          |            |
| Гимнастический подкидной мостик                                                                     | Д          |            |
| Кегли                                                                                               | К          |            |
| Обруч пластиковый детский                                                                           | Д          |            |
| Планка для прыжков в высоту                                                                         | Д          |            |
| Стойка для прыжков в высоту                                                                         | Д          |            |

|                                                |   |  |
|------------------------------------------------|---|--|
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые        | Д |  |
| Лента финишная                                 |   |  |
| Рулетка измерительная                          | К |  |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками)         | П |  |
| Щит баскетбольный тренировочный                | Д |  |
| Сетка для переноски и хранения мячей           | П |  |
| Сетка волейбольная                             | Д |  |
| Аптечка                                        | Д |  |

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

#### Дидактическое и методическое обеспечение

| Дидактическое обеспечение                                                                                                                                                                      | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов - М.: Просвещение, 2011 - 80 с. | Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, М. Просвещение 2011                                                                                                                                                                                |
| Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В. А. Горский. М. Просвещение 2011                                                                | Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организация образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю.В Ребикова, Л.Н Чипышева; под. ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд-во "Полиграф" - мастер, 2012 - 93 с. |