

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Павловский район"

МКОУ Октябрьская СШ

РАССМОТРЕНО
Школьной проблемной группой

_____ Кузнецова И.А.
Приказ № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Кононова Е.И.
Приказ № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Романова Л.В.
Приказ № 137

от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «ОФП»

для обучающихся 5-7 классов

Октябрьское 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897), приказа Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов от 29 декабря 2014г. №1644);
- приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования

Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;

- авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. Просвещение, 2010).

Актуальность курса внеурочной деятельности «Секция ОФП» состоит в формировании общей культуры, духовно-нравственном, социальном, личностном и интеллектуальном развитии обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека, в развитии двигательной активности человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения внеурочной деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Внеурочная деятельность является важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной

цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания

Актуальностью проведения курса внеурочной деятельности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм,

Согласно учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 34 ч, из расчета 1 час в неделю.

Воспитывающий и развивающий потенциал курса внеурочной деятельности «Секция ОФП» состоит в формировании первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, улучшении осанки, развитии физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитии мышления, творчества и самостоятельности, формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Курс внеурочной деятельности «Секция ОФП» наиболее тесным образом связан с учебным предметом «Биология», так как он уделяет особое внимание вопросам гигиены, дает представления об основных органах человеческого организма, их положения с целью помочь учащимся воспринимать организм человека как единое целое. В программе

внеурочной деятельности предусмотрены теоретические вопросы с учетом знаний учащихся по биологии по вопросам мышечной работы, органов дыхания, влиянии нервной системы на работоспособность и утомление. Знания этих вопросов отрабатываются в практической части программы. Существует связь физической культуры с математикой. С отдельными математическими понятиями ученики знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики. В частности, построение в шеренгу и колонну (по одной прямой)- знакомство с понятием прямой; двухшереножный строй, колонна по два, по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг- с окружностью, расчёт по порядку- с порядковыми номерами, ходьба в обход зала (ходьба, не «срезая» углов) - с прямоугольником и т.д.

- соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Для более качественного освоения предметного содержания курса внеурочной деятельности занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок и плавания. На этих занятиях учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на занятиях с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

- целом каждый из этих типов занятий курса внеурочной деятельности носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. При этом занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных и спортивных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным

занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Особенность изучаемого курса внеурочной деятельности состоит в том, что в его структуре заложена преемственность между разделами и темами по следующим годам обучения, обеспечивающая динамику в развитии, расширении и углублении знаний и умений учащихся, в развитии предметного мышления, самостоятельности в приобретении новых знаний. Курс внеурочной деятельности предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Программа курса внеурочной деятельности «Секция ОФП» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Контроль на внеурочной деятельности осуществляется в оценке теоретических знаний и сдаче контрольных нормативов физической подготовленности. Возможные варианты проведения контроля теоретических знаний - в форме устных ответов, тестирования. Возможные варианты контроля физической подготовленности учащихся – сдача школьных нормативов, норм ГТО. Оценка успеваемости внеурочной деятельности в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ученика, интерес к занятиям физической культурой в школе, внеурочной деятельности, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию,

- углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценка успеваемости курса внеурочной деятельности производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Для эффективного контроля педагогического процесса данного курса внеурочной деятельности, его корректировки и возможности получать объективную информацию деятельности применяются следующие виды контроля:

- Предварительный контроль (для определения уровня подготовленности учащихся при переходе на ступень основного общего образования и для корректировки педагогического процесса)
- Текущий контроль (с целью определения мер повышения эффективности применяется на всех уровнях педагогического процесса)
- Оперативный контроль (применяется для определения промежуточных целей)

- Итоговый контроль (применяется для выявления результатов уровня достижения целей при завершении изучения темы, раздела, четверти, года).

Контроль физической подготовленности учащихся осуществляется 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста физической подготовленности обучающихся учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению

физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учитель опирается на нормы уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом учащихся и на основе этого прогнозирует нормативы в зависимости от реального уровня и возможностей учащихся.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- знания,
- двигательные умения и навыки,
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,

- сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность и собственно двигательную.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», «Способы физической деятельности» и доступные им двигательные действия.

Количество и характер контрольных мероприятий и практической части по оценке качества подготовки обучающихся, инструментарий оценивания и особенности оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности «Секция ОФП» приведены в приложении 1.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Тематический раздел	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности		
	<i>предметные</i>	<i>метапредметные</i>	<i>личностные</i>
Легкая атлетика	<p>Научатся выполнять ТБ на уроках ФК(л/а);</p> <p>Выполнять указания учителя в ходьбе, беге в разном темпе.</p> <p>Научатся выполнять технику низкого старта, бегать на короткие дистанции,</p> <p>осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Научатся демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений, метаний мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике</p>	<p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной</p>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Иметь стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в</p>

нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения, технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Научатся применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать по частоте сердечных сокращений.

Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега.

Научатся основным фазам прыжка в длину с разбега.

Научатся выполнять технику метания малого мяча с места и с разбега на точность и дальность.

Научатся выполнять ТБ при метании малого мяча.

Научатся технике челночного бега.

деятельности;

Характеризовать

действия и

поступки своих

одноклассников вовремя

спортивных игр, давать

им

объективную оценку

на основе освоенных

знаний и имеющегося

опыта. Выбирать

наиболее

эффективные способы

выполнения

легкоатлетических

упражнений,

самостоятельно

планировать свои

действия в соответствии с

поставленной задачей,

сбор информации о

эстафетах; проявление

познавательного

интереса к

легкоатлетическим

упражнениям.

Активно включаться в

общение и

взаимодействие со

сверстниками на

принципах уважения и

доброжелательности,

взаимопомощи и

сопереживания.

Проявлять учебно-

познавательный интерес

к

новому учебному

материалу Развитие

мотивов учебной

деятельности и

личностный смысл

учения. Формирование

установки на ЗОЖ.

	<p>Научатся выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание.</p>	<p>подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и</p>	
		<p>девиантного (отклоняющегося от норм) поведения</p>	
<p>Спортивные и подвижные игры</p>	<p>Научатся правилам поведения и технике безопасности при подвижных и спортивных играх; способы организации, названия и правила изучаемых игр;</p> <p>Научатся правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные и спортивные игры; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Сбор информации об истории и развитии баскетбола, волейбола и других спортивных и подвижных играх из различных источников,</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые</p>

	<p>месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в кольцо, удары по воротам.</p> <p>Научатся передвигаться по площадке, делать передачу двумя руками сверху, нижнюю передачу, нижнюю прямую подачу мяча.</p> <p>Научатся выполнять передачи мяча в движении, броски мяча в кольцо.</p> <p>Научатся выполнять тактические установки, схемы при игре в баскетбол и волейбол.</p>	<p>самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов в игровой деятельности.</p> <p>Планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p>	<p>действия баскетбола, волейбола и других игр для развития физических качеств.</p> <p>Стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
Лыжная	Научатся выполнять технику	Описывать технику	Моделировать способы

подготовка	<p>безопасности при ходьбе на лыжах, правила подбора и пользования лыжами, требования к одежде лыжника, особенности дыхания при ходьбе на лыжах, зимние виды Олимпийских игр; должны научиться: надевать лыжные крепления, передвигаться на лыжах попеременнымдвушажным ходом без палок и с палками, одновременно бесшажным ходом, одновременно одношажным ходом, коньковым ходом; выполнять спуски в высокой, средней и низкой</p>	<p>передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Уметь правильно передвигаться на лыжах. Использовать общие приёмы решения задач. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание</p>	<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>
------------	---	--	--

	<p>стойках, подъёмы «лесенкой», ёлочкой на небольших склонах; передвигаться непрерывно до 2000 м. в доступном темпе. Знать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном</p>	<p>двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и</p>
--	---	--	---

	<p>включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p>	<p>подготовленности. Планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p>	<p>спортивным соревнования. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Научатся правилам техники безопасности на уроках гимнастики; понятиям: гибкость, равновесие, осанка, значениям строевых команд; названиям снарядов, инвентаря и гимнастических элементов; правила личной гигиены, закаливания и режима дня; должны научиться: составлять и выполнять комбинации акробатических и гимнастических упражнений из ранее изученных; различать</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправить. Овладение навыками организации занятий</p>	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p>

строевые команды и точно выполнять строевые приемы;	гимнастикой; выполнения	Осваивать технику
составлять комплекс общеразвивающих упражнений из ранее изученных; соблюдать правила безопасности и оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений.	упражнений разными способами;	гимнастических упражнений на
	ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций.	перекладине, бревне, брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Научится выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	Самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении
соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	Совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.	тестовых упражнений по физической культуре. Адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
	Умение конструктивно решать конфликтные	

ситуации, оказывать в
сотрудничестве
взаимопомощь.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематический раздел	Краткая характеристика содержания предмета	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Оценочные средства
Легкая атлетика	<p>1. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м.</p> <p>2. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над</p>	<p>Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.</p>

3. Овладение техникой прыжка в длину.	улучшением и развитием физических качеств,	воспитания; урок
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача	воспитательной направленности; лечебные уроки.
4. Овладение техникой прыжка в высоту.	информации в учебной и справочной литературе, сдача	
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	
5. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное		

расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу - вверх на заданную и

максимальную высоту
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

6. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,

круговая тренировка.

7. Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

8. Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

9. Развитие координационных способностей.

	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).</p>			
Спортивные и подвижные игры	Баскетбол. Игра по правилам, передачи	Наблюдение за демонстрациями	Вводный урок; урок «открытия»	Сдача контрольных

	<p>мяча, ведения мяча, вырывание и выбивание мяча, броски мяча одной рукой от плеча, развитие</p>	<p>учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных</p>	<p>нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии;</p>	<p>упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ;</p>
--	---	---	---	--

	<p>координационных способностей, овладение тактикой игры в баскетбол. Волейбол. Игра по правилам, передачи мяча, нападающие удары, прием мяча, овладение тактикой игры в волейбол, развитие скоростно – силовых качеств.</p>	<p>действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.</p>	<p>контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	<p>написание контрольных тестов.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых</p>	<p>. Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для</p>

одновременный	явлений,	контроля;	проверки
бесшажный ходы.	выполнение	урок отработки	физической
Подъем полуелочкой,	увиденных	умений и	подготовленности;
елочкой. Торможение	двигательных	рефлексии;	устный ответ;
плугом. Повороты	действий, анализ	контрольный урок;	написание
переступанием.	проблемных	урок спортивной	контрольных
Прохождение	ситуаций,	тренировки;	тестов.
дистанции до 3 км.	самостоятельная	урок общего	
Знания о физической	работа над	физического	
культуре. Правила	улучшением и	воспитания;	
самостоятельного	развитием	урок	
выполнения	физических качеств,	воспитательной	
упражнений		направленности;	
и	поиск необходимой	лечебные уроки.	
домашних заданий.	информации в		
Значение занятий	учебной и		
лыжным спортом для	справочной		
поддержания	литературе, сдача		
работоспособности.	контрольных		
Виды лыжного спорта.	нормативов по		
Применение лыжных	выявлению		
мазей. Требования к	физической		
одежде и обуви	подготовленности,		
занимающегося	написание		
лыжами. Техника	контрольных		
безопасности при	тестов.		

занятиях лыжным			
-----------------	--	--	--

	спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			
Гимнастика с элементами акробатики	1. Освоение строевых упражнений. Перестроение колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением слиянием, по восемь в движении. 2. Освоение общеразвивающих упражнений предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.	Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.

	<p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>3. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p> <p>4. Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>5. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.</p>		
--	---	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Количество во часов	Дата		Ресурсное обеспечение (оборудование, приборы, дидактические материалы и др.)
		План	Факт	
№	Легкая атлетика (12ч)			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на здоровье ребенка. Значение утренней гимнастики в режиме дня школьника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по физической культуре
2	Обучение технике бега с высокого старта.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре
3	Закрепление техники бега с высокого старта. Обучение технике низкого старта.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре
4	Закрепление техники бега с низкого старта.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре
5	Закрепление техники бега с низкого старта. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре
6	Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1		Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре,

					прыжковая яма
7	Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1			Стартовые легкоатлетические колодки, свисток, стойки, учебник по Физической культуре, прыжковая яма
8	Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1			Свисток, стойки, учебник по Физической культуре, малый метательный мяч
9	Овладение техникой прыжках в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. ТБ при прыжках в высоту. Челночный бег (5x10, 6x10)	1			Свисток, стойки, учебник по Физической культуре, малый метательный мяч
10	Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег (5x10, 6x10)	1			учебник по Физической культуре, сектор для прыжков в высоту, свисток, метр
11	Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег (5x10, 6x10)	1			учебник по Физической культуре, сектор для прыжков в высоту, свисток, метр
12	Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег (5x10, 6x10)	1			учебник по Физической культуре, сектор для прыжков в высоту, свисток, метр
Спортивные игры (12)					
13	Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола.	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
14	Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток

15	Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра в пионер бол с элементами волейбола	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
16	Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в пионер бол с элементами волейбола	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
17	Закрепление техники передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Овладение техникой нижней прямой подачи (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
18	Овладение техникой приема мяча, нижней прямой подачи, боковой подаче (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
19	Овладение техникой нижней прямой подачи, боковой подаче (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			учебник по Физической культуре, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток
20	ТБ при игре в баскетбол. Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
21	Овладение техникой стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Овладение техникой передачи мяча от груди на месте.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
22	Овладение техникой передачи мяча на месте и в движении.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
23	Закрепление техники владения мячом: ведения мяча, передачи мяча. Встречная	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные

	эстафета с мячами.				мячи, кольца, свисток, стойки
24	Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменения позиции игроков. Быстрое нападение.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
25	Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменения позиции игроков. Быстрое нападение.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
26	Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменения позиции игроков. Быстрое нападение.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
27	Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменения позиции игроков. Быстрое нападение.	1			учебник по Физической культуре, баскетбольные мячи, кольца, свисток, стойки
Гимнастика с элементами акробатики (7)					
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3,4; из шеренги по 1 в 2. Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д). Подтягивание из виса.	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
29	Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д).	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
	Овладение техникой кувырка вперед и				высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты,

30	назад. Тест. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. на результат.	1			свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
31	Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости.	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
32	Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости.	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре,

					плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
33	Овладение техникой опорного прыжка – соскок прогнувшись. Развитие гибкости.	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами
34	Закрепление техники опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости.	1			высокая и низкая перекладина, шведская стенка, стойки, маты, свисток, учебник по Физической культуре, плакаты и стенды, наглядные пособия, тесты с вопросами

Инструментарий оценивания

Оценивание результатов обучения учащихся по предмету «Физическая культура»

Оценка предметных результатов освоения ООП НОО по физической культуре производится как оценка качества выполнения физических упражнений (с учетом требований учебных нормативов).

нормативов)

Оценка	Основные критерии оценки
«5»	- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.
«4»	- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.
«3»	- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.
«2»	- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).