

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей»
(МАОУ «Лицей»)**

ПРИНЯТО

на заседании кафедры
учителей естественно-математического цикла
от 28.08.2016г. № 5



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Лицей»
от 31.08.2016г. № 111

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
основного общего образования
«Общая физическая подготовка»
на 2016-2017 учебный год**

Количество часов в год: 68 часов

Количество часов в неделю: 2 часа

разработал:
Брагин Виталий Васильевич,
учитель физической культуры

г.Тобольск, 2016г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая Физическая подготовка» (ОФП)

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 результатов (5 класс)	Второй уровень результатов (6-7 класс)	Третий уровень (8-9 класс)
Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность: - правила поведения на занятиях ОФП - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня - общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося	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	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 внутрилицейских, так и городских по общефизической подготовке.

<p>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности . Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи</p>	<p>общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.</p>	
--	---	--

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 культуры. 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.

Тематическое планирование

(68 часов, 2 часа в неделю)

№	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 работы	В процессе занятий
Всего часов		68ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся	Планируемые образовательные 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.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к пре-	

		приема и передачи эстафетной палочки , эстафета	одолению трудностей. Коммуникативная: 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"	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: 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".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг	
8	Круговая тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы".	другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.	
9	Эстафетный бег.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: 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".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая:	

			<p>проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.</p>	
Футбол – 8 часов				
11	Путешествие в страну игр	<p>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.</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p>	
12	Техника владения мячом.	<p>Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами". Правила игры в футбол.</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	
13	Техника владения мячом.	<p>Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей</p>	
14	Техника владения мячом.	<p>Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими</p>	

			людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: 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».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: 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».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: 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».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
18	Двухсторонняя игра.	Разминка, двухсторонняя игра в футбол	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха	

		(проверка своих навыков через игру).	и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: 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".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: 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.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
21/3	Подвижная игра «Антивышибалы».	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; упражнения с волейбольным мячом, подвижная игра "Вышибалы"		
22/4	Подвижные игры.	Разминка в движении,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт	

		проведение двух, трех игр по желанию учеников	в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: 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.	Здоровьесберегаю-щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
24/6	Подвижные игры «пятнашки», «мы веселые ребята».	Разминка Правила игры, подвижные игры «пятнашки», «мы веселые ребята».	Здоровьесберегаю-щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
25/7	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «точный расчет»	Разминка. Правил игры подвижных игр: «Перебежки с построениями», «точный расчет»	Здоровьесберегаю-щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
26/8	Подвижные игры.	Разминка в движении,	Здоровьесберегаю-щая: умеют использовать двигательный опыт	

		проведение двух, трех игр по желанию учеников	в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
Гимнастика 6 часов				
27/9	В гостях у акробата, строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; подвижная игра «Салки»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
28/10	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки»		
29/11	Акробатика. Упражнения в группировке.	Различные перестроения, ходьба 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"	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: 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.	Здоровьесберегающая: <i>знают</i> правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре Ценностно-смысловая: 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	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение	

		шаг на лыжах; поворот переступанием лыж во-круг пяток. Прохождение дистанции, катание горы	мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Коммуникативная: 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.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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 «Точно в цель»	Строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Точно в цель»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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 врассыпную, ОРУ на осанку; упражнения на развитие прыгучести; прыжки в высоту с разбега; подвижная игра «Вышибалы»; упражнение на внимание и равновесие	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
54/2	Прыжки в длину с места.	Бег врассыпную, 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая:	

		мяча на дальность; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. Тест	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"	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
58/6	Круговая тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	

		палочки , эстафета	Ценностно-смысловая: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: 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.	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p> <p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	
65/13	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	
66/14	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	
67/15	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный	

		местности (5 мин), сдача теста.	<p>опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	
68/16	Веселые старты	Проверка своих навыков через соревнования	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	
Всего 68 часов				

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
Технические средства обучения		
Музыкальный центр		
Аудиозаписи		
Учебно-практическое оборудование		
Бревно гимнастическое напольное		
Козел гимнастический		
Канат для лазанья		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)		
Стенка гимнастическая		
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)		
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)		
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные		
Палка гимнастическая		
Скакалка детская		
Мат гимнастический		
Гимнастический подкидной мостик		
Кегли		
Обруч пластиковый детский		
Планка для прыжков в высоту		
Стойка для прыжков в высоту		
Флажки: разметочные с опорой, стартовые		
Лента финишная		
Рулетка измерительная		
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Лыжи детские (с креплениями и палками)		
Щит баскетбольный тренировочный		

Сетка для переноски и хранения мячей		
Сетка волейбольная		
Аптечка		

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

Учебно-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.