Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Ново – Куcково

Асиновского района Томской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  РУКОВОДИТЕЛЬ МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30 .08.2024№1 | СОГЛАСОВАНО  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30.08.2024 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Б. Маковеева  приказ от 30.08.2024 № 227 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2-3 класс**

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 1 год (один час в неделю – 34 часа)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:  Винивитин Роман Александрович,  учитель физической культуры  первой квалификационной категории. |

с. Ново – Кусково

2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 2 - 3 классов МАОУ СОШ с. Ново - Кусково.

Рабочая программа «Физическая культура» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании»№273 (с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 22декабря 2009 г. (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241,от 22.09.2011 №2357, от18.12.2012 №1060), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А. Зданевич 1-11 классы, М.; Просвещение, 2012.Для прохождения программы по физическому воспитанию в 1-4 классах в учебном процессе используется учебники: «Физическая культура 1-4 классы», В.И Лях, М.; «Просвещение» 2015г,

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» во 2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Актуальность**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Целью общей физической подготовки** во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

* Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
* Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
* Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

**Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы , программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направленно на воспитание высоконравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

***Личностные результаты*** включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* Формированиеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты*** включают освоение школьниками ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

***Предметные результаты*** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое. Интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

**Возраст детей: с7-11 лет**

**Срок реализации:** Программа рассчитана на три года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Форма и режим занятий:** Занятия во 2-3 классах будут проходить 1 час в неделю. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Планируемые результаты**

**Учащиеся должны уметь:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела0 и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам пр выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

Ожидается , что к концу обучения воспитанники:

* будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
* будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
* будет укреплено здоровье;
* будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
* будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки ителосложения.

**Способы оценивания уровня достижения учащихся.**

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие(тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и.др.

**Методы и приёмы проведения занятий:**

* Словесные (рассказ, объяснение, указания)
* Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем , таблиц)
* Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

**Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры**. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.**Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты. | 1 |  |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 |  |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 |  |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 1 |  |  |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 19 | Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 22 | Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 1 |  |  |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 32 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | 1 |  |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 |  |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 |  |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 1 |  |  |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 22 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |  |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м.Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
| 31 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 1 |  |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации данной программы используется  следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию**  «Ф Физическая культура 1-4 классы», В.И Лях, *М.; «Просвещение» 2013г* |
|  | Комплексная программа 1-11 класс  Лях В.И., Зданевич А.А.*– М.: Просвещение, 2014г.* |
| 2 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Турник гимнастический |
|  | Скамейки гимнастические |
|  | Маты гимнастические |
|  | Мяч малый (теннисный) |
|  | Скакалка гимнастическая |
|  | Обруч гимнастический |
|  | Палка гимнастическая |
|  | Щит баскетбольный  игровой |
|  | Кольцо баскетбольное |
|  | Мячи баскетбольные |
|  | Жилетки игровые |
|  | Волейбольный комплекс |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Мячи футбольные |
|  | Стол для настольного тенниса, ракетки |
|  | Барьеры легкоатлетические |
|  | Секундомеры |
|  | Стойки и планка для прыжков в высоту |
|  | Лыжи, лыжные палки, ботинки |
|  | Аптечка медицинская |
| 3 | **Спортивный зал (кабинет)** |
|  | Спортивный зал игровой |
|  | Малый спортивный зал |
|  | Спортивная площадка |
|  | Раздевалки |
|  | Кабинет учителя |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |