

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86»**

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МОАУ «СОШ № 86»

Протокол № 1
от "28" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОАУ «СОШ № 86»

Протокол № 1
от "28" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
МОАУ «СОШ № 86»
_____/Сапкулова Е.В./
Приказ № 359
от "28" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
основное общее образование
(5-7 классы)

Оренбург, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» для учащихся 5-7 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

Актуальность. В настоящее время увеличивается число учеников, имеющих те или иные функциональные отклонения в состоянии и здоровья. Кроме того, снижается двигательная активность школьников. В связи с этим, рационально организованные занятия физической культурой и спортом могут компенсировать недостатки образовательной деятельности в сфере здоровьесбережения и создать предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, а также самостоятельно.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-7 классов помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитывать у детей культуру здоровья, приобщить их занятиям физическими упражнениями, входящими во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формировать знания в области физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании культуры здоровьесбережения;
- получать знания, обучать двигательным навыкам и умениям в области физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности, формировать умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, формировать умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать работоспособность и функциональные возможности организма в постоянно изменяющейся жизненной ситуации.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» в 5-7 классах согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «ОФП» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в коллективе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания о культуре тела; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОФП»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- взаимодействовать с учителем и сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с учётом требований, предъявляемых к безопасности жизнедеятельности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдыха в процессе занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы повышения качества выполняемых упражнений;
- видеть красоту движений, давать характеристику эстетического значения движений и физических упражнений;
- оценивать красоту телосложения и осанки, стремиться к формированию собственного тела в соответствии с общепринятыми эталонными образцами;
- технически правильно выполнять физические упражнения, выстраивать рациональный алгоритм действий, применяемых в базовых видах спорта, использовать приобретённый опыт в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтерскую деятельность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры, имеющие различную целевую направленность с учащимися младшего школьного возраста;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять приобретённые жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях, регулярно изменяющихся, вариативных условиях.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

Требования к уровню обеспечения и проведения занятий.

Для реализации целей и задач программы в части материально-технического обеспечения необходимы следующие условия:

- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного зала;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивной площадки;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного инвентаря.

Методы проведения занятий.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решать программные задачи, сохранить у детей устремленность, достичь планируемых результатов освоения программы.

Используемый комплекс методов:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: выполнение практических заданий, тренировки, соревновательная деятельность;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составление календаря спортивно-массовых мероприятий, положений о соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(Способы двигательной деятельности)

1. Теоретический раздел .

1. *Введение* - инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом на стадионе, в спортивном зале.
2. *«ГТО» история возникновения и развития* – предпосылки зарождение комплекса ГТО в СССР, виды испытаний, роль ГТО в советской системе физического воспитания, дата образования и отмены комплекса ГТО.
1. *«ГТО» современности. Упражнения, входящие комплекс «ГТО»* - возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», его роль в современной системе физического воспитания, ступени ГТО, виды испытаний. Демоверсия см.приложение №1 5-7 класс.

2. Общая физическая подготовка .

Упражнения общей физической направленности – комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств:

1. *Развитие выносливости* – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения,
2. *Развитие скоростных качеств* – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе с отдыхом до полного восстановления, скоростные эстафеты.
3. *Развитие скоростно-силовых качеств* – прыжковые упражнения на месте и в движении, с предметами и через предметы, упражнения с набивными мячами.
4. *Развитие силовых качеств.*
5. *Развитие гибкости* – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с приложением силы партнёра, упражнения с помощью партнёра, создающего особые условия.
6. *Развитие координационных способностей* – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.

3. Лёгкая атлетика .

1. *Бег на короткие дистанции* - высокий старт, стартовый разгон, выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
2. *Бег на средние дистанции* – бег в равномерном и переменном темпе, повторное выполнение отрезков в 200, 400м.
3. *Бег на длинные дистанции* – бег в равномерном темпе от 1000 до 2000м, развитие выносливости.
5. *Прыжки в длину с места и с разбега* – техника прыжка в длину, отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техники полетной фазы и приземления.
6. *Метание* – метание на точность и на дальность, финальное усилие в метании.
7. *Эстафетный бег.*

8. *Кроссовая подготовка* – техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400мм.

4.Гимнастика .

1. *Акробатические упражнения* – кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках, упражнение «мост», «колесо», седы и упоры.

2. *Упражнения в висах и упорах* – раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание.

3. *Гимнастические упражнения для развития силы* – отжимание, подтягивание, упражнение на пресс, для укрепления мышц спины.

4. *Гимнастические упражнения для развития гибкости* – маховые движения ногами и руками, наклоны, выпады, шпагаты и полужагаты, прыжки на скакалке.

5. *Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей* – упражнения на перестроение положения тела в пространстве, смена деятельности в соответствии необходимостью выполнять движения максимально быстро и с минимальными затратами сил.

II Тематическое планирование 5-7 классы (1час в неделю)

№ п / п	Тема	Количество часов	Содержание	УУД	Формы контроля
Раздел1. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 16ч.					
1.1.	<p>Инструктаж потехнике безопасности настадионе.</p> <p>История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Правила поведения на занятиях ОФП.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных качеств.</p> <p>Контрольные нормативы 2ступени ГТО.</p>	<p>Личностные:</p> <p>- понимание роли и значение физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального- взаимодействовать с учителем и сверстниками на принципах</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Демонстрация См.приложение №1 5-7 класс</p>

1.2.	<p>Техника спринтерско го бега.</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Низкий старт, стартовый разгон.</p>	1	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</p> <p>Бег с ускорением 30,60м.</p>	<p>уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; здоровья</p> <p>Метапредметные: - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной</p>	
1.3.	<p>Техника спринтерско го бега.</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника</p>	1	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового</p>	<p>самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной</p>	

	финиширования.		разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением 60,100м.	<p>деятельности; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Предметные: -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными</p>	К.Н.
1.4. 1.5.	Бег на средние дистанции. ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Бег на 200,400.		
1.6. 1.7.	Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.		
1.8.	Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов.	1	Бег 30,60,100 м. Эстафета 2х 100м, 2х 200м.		
1.9.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания в прыжках в длину. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.		

<p>1.10. - .1.11</p>	<p>Техника прыжков в длину способом «прогнувшись», техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания. ОФП. Развитие</p>	<p>2</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.</p>	<p>мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	
------------------------------	--	----------	---	--	--

	скоростно-силовых способностей			<p>выносливость и, координации, гибкости).</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>	
1.12. - 1.13.	<p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Техника полетной фазы, группировки и приземления.</p> <p>ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	2	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.</p> <p>Прыжки в длину с 5-7 шагов, 10 – 15 шагов разбега.</p>		
1.14. - 1.15.	<p>.Метание на точность попадания в коридоре 5 -бметров.</p> <p>ОФП. Развитие силовых способностей.</p>	2	<p>ОРУ с мячом комплекс. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на точность с места и с шага.</p> <p>Метание гранаты в заданную точку.</p>		К.Н.
1.16.	<p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Контрольный норматив</p>	1	<p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p>		К.Н.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.
– 10 ч.**

2.1.	<p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>ОФП. Развитие силовых способностей</p>	1	<p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), «мост»; упражнения силовой направленности</p>	<p>Личностные: - проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.</p> <p>Метапредметные: - умение осуществлять</p>	Устный опрос
------	--	---	--	---	--------------

2.2.- 2.3.	Акробатическое упражнения. ОФП. Развитие координационн ых способностей.	2	Седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и бокком; перевороты	контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной	
---------------	--	---	--	--	--

			вперёд, назад, боком; упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<p>деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свои результаты; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.</p>	
2.4.- 2.5.	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. ОФП. Развитие гибкости.	2	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.		
2.6.- 2.7.	Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие ловкости. Развитие силовых способностей.	2	Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание. Подтягивание на перекладине.		
2.8.	ОФП. Развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	Маховые и круговые движения согнутыми и прямыми руками; упражнения, выполняемые при помощи партнёра. Выпады вперёд и в стороны с покачиванием, маховые движения ногами вперёд, назад, из стороны в сторону, продольные и поперечные шпагаты. Прыжки на скакалке.		
2.9.	ОФП. Развитие гибкости в позвоночнике.	1	Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Наклоны вперёд и		

			Назад.		
--	--	--	--------	--	--

2.10.	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения на гибкость.Подтягивание на перекладине. Отжимания.		К.Н.
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 8 ч.					
3.1.	Инструктаж потехнике безопасности настадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег: 200м в умеренном темпе, 50м бег сускорением.	<p>Личностные: - умение формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Метапредметные: - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи физкультурно-спортивной и познавательной деятельности</p> <p>Предметные: -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</p>	Устный опрос
3.2.	Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Встречная эстафета с предметами и эстафетной палочкой.		
3.3.	Совершенствование техники эстафетного бега.ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 4х100м,4х200м, 4х400м		
3.4.	Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15мин.		
3.5.- 3.6.	Бег на длинные дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1500м,девочки – 1000м.		

3.7.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	координации, гибкости). -овладение умениями	
3.8.	Сдача контрольных нормативов.		Бег 1000-1500м.		

				организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняязарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	
--	--	--	--	---	--

I. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5класс

№ п / п	Те ма	Кол-во часов	Домашн ее задани е	План	Факт
1 четверть – 8 ч ОФП. Легкая атлетика.					
1	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
2	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 30,60 м.	1	Комплекс ОРУ.		
3	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 60, 100 м.	1	Комплекс ОРУ.		
4	ОФП. Бег на средние дистанции (200м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
5	ОФП. Бег на средние дистанции (400м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
6	ОФП. Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
7	ОФП. Метание на дальность .Контрольный норматив.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8	Эстафетный бег. Контрольный норматив : 30м,60м.	1	ОРУ.		
2 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
9	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. ОФП. Техника отталкивания.	1	ОРУ.		

1 0 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 1 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 2 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
1 3 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега.		
1 4 .	ОФП. Метание на точность с места.	1	ОРУ с мячом.		
1 5 .	ОФП. Метание на точность с шага. Контрольный норматив.	1	ОРУ с мячом.		
1 6 .	ОФП. Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив.	1	ОРУ.		
3 четверть – 10ч. ОФП. Гимнастика с элементами акробатики.					
1 7 .	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатические упражнения на развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
1 8 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно .		
1 9 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей	1	ОРУ. Перекаты из упора присев назад боком, перевороты вперед, назад, боком.		
2 0 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 1 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 2 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		

2 3 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягиваниена перекладине. Отжимания отпола.		
2 4 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости вплечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Маховые движения руками,ногами. Прыжки		

			на скакалке.		
2 5 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в позвоночнике.	1	ОРУ. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.		
2 6 .	ОФП. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив.	1	ОРУ. Отжимания. Подтягивание на перекладине.		
4 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
2 7 .	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 8 .	ОФП. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 9 .	ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 0 .	ОФП. Развитие выносливости. Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 1 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 2 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 3 .	ОФП. Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 4 .	ОФП. Контрольный норматив. Бег 1000м, 1500м.	1	ОРУ.		

II. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс

№ п / п	Те ма	Кол-во часов	Домашнее задание	План	Факт
1 четверть – 8 ч ОФП. Легкая атлетика.					
1	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
2	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 30,60 м.	1	Комплекс ОРУ.		
3	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 60, 100 м.	1	Комплекс ОРУ.		
4	ОФП. Бег на средние дистанции (250м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
5	ОФП. Бег на средние дистанции (500м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
6	ОФП. Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
7	ОФП. Метание на дальность. Контрольный норматив.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8	Эстафетный бег. Контрольный норматив : 30м,60м.	1	ОРУ.		
2 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
9	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. ОФП. Техника отталкивания.	1	ОРУ.		

1 0 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 1 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 2 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
1 3 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега.		
1 4 .	ОФП. Метание на точность с места.	1	ОРУ с мячом.		
1 5 .	ОФП. Метание на точность с шага. Контрольный норматив.	1	ОРУ с мячом.		
1 6 .	ОФП. Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив.	1	ОРУ.		
3 четверть – 10ч. ОФП. Гимнастика с элементами акробатики.					
1 7 .	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатические упражнения на развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
1 8 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно .		
1 9 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей	1	ОРУ. Перекаты из упора присев назад боком, перевороты вперед, назад, боком.		
2 0 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 1 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 2 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		

2 3 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
2 4 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Маховые движения руками, ногами. Прыжки		

			на скакалке.		
2 5 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в позвоночнике.	1	ОРУ. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.		
2 6 .	ОФП. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив.	1	ОРУ. Отжимания. Подтягивание на перекладине.		
4 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
2 7 .	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 8 .	ОФП. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 9 .	ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 0 .	ОФП. Развитие выносливости. Гладкий бег. Бег 2500 м - без учета времени.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 1 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 2 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1500-2500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 3 .	ОФП. Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2500м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 4 .	ОФП. Контрольный норматив. Бег 1500м, 2500м.	1	ОРУ.		

III. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7класс

№ п / п	Те ма	Кол-во часов	Домашнее задание	План	Факт
1 четверть – 8 ч ОФП. Легкая атлетика.					
1	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
2	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 30,60 м.	1	Комплекс ОРУ.		
3	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 60, 100 м.	1	Комплекс ОРУ.		
4	ОФП. Бег на средние дистанции (250м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
5	ОФП. Бег на средние дистанции (500м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
6	ОФП. Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
7	ОФП. Метание на дальность. Контрольный норматив.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8	Эстафетный бег. Контрольный норматив : 30м,60м.	1	ОРУ.		
2 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
9	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. ОФП. Техника отталкивания.	1	ОРУ.		

1 0 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 1 .	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
1 2 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
1 3 .	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега.		
1 4 .	ОФП. Метание на точность с места.	1	ОРУ с мячом.		
1 5 .	ОФП. Метание на точность с шага. Контрольный норматив.	1	ОРУ с мячом.		
1 6 .	ОФП. Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив.	1	ОРУ.		
3 четверть – 10ч. ОФП. Гимнастика с элементами акробатики.					
1 7 .	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатические упражнения на развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
1 8 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно .		
1 9 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей	1	ОРУ. Перекаты из упора присев назад боком, перевороты вперед, назад, боком.		
2 0 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 1 .	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
2 2 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		

2 3 .	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
2 4 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Маховые движения руками, ногами. Прыжки		

			на скакалке.		
2 5 .	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в позвоночнике.	1	ОРУ. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.		
2 6 .	ОФП. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив.	1	ОРУ. Отжимания. Подтягивание на перекладине.		
4 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
2 7 .	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 8 .	ОФП. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
2 9 .	ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 0 .	ОФП. Развитие выносливости. Гладкий бег. Бег 2500 м - без учета времени.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 1 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 2 .	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1500-2500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 3 .	ОФП. Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2500м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
3 4 .	ОФП. Контрольный норматив. Бег 1500м, 2500м.	1	ОРУ.		

Демоверсии

5 класс

12 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 -4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.
Все задания базового уровня сложности.

1. Как проверить правильность своей осанки?

- а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком (пять точек касания).

2. В какой стране проводились Олимпийские игры в 2018 году?

- а) Греция,
- б) Канада,
- в) Южная Корея,
- г) Россия

3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

4. Самой травмоопасной фазой в прыжках является:

- а) отталкивание;
- б) разбег;
- в) приземление.

5. Строевые упражнения служат...

- а) как средство развития внимания и координации;
- б) как средство управления строем;
- в) средством организации учащихся в начале урока.

6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

7. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

8. Как называется передвижение с мячом по площадке без ведения?

- а) пробежка;
- б) перебежка;
- в) обманный ход.

9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

10. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

11. Что такое колонна?

- а) построение по росту;
- б) построение в затылок друг за другом;
- в) построение боком друг к другу.

12. Стартовыми являются следующие команды:

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) «Приготовились!», «Начали!»;
- в) «Внимание!», «Пошёл!».

6 класс

12 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 - варианта ответа, лишь один вариант является верным.
Все задания базового уровня сложности.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

3. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

4. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

5. Занятия на уроках физической культуры разрешены

- а) в спортивной форме
- б) в присутствии дежурного
- в) только в присутствии преподавателя

6. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

7. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

8. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

9. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

10. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

12. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

7 класс

15 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 – 4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

4. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

5. Как звучит девиз Олимпийских игр

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

6. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

7. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

8. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

9. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

10. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

11. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

12. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

14. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

15. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

Для оценивания достижения планируемых результатов используются следующие формы:

- контрольный норматив при выполнении специального упражнения, задания;
- результативность по итогам эстафет, соревнований и т.п.,
- сдача норм ГТО .

Критерии оценивания планируемых результатов.

Оценивание планируемых результатов проводится на основе результатов сдачи ребенком **контрольных нормативов** (далее – К.Н.), по итогам участия детей в спортивных соревнованиях , сдаче норм ГТО. По итогам сдачи норм ГТО ребенок может получить золотой, серебряный или бронзовый значок ВФСК «ГТО».

№ п/п	Оснащение кабинета	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует (отсутствует)	Причины несоответствия	Примечания
Раздевалочные						
Основное оборудование						
1	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/ Система хранения и сушки вещей обучающихся со скамьей в комплекте	да				
Универсальные спортивный зал						
Основное оборудование						
2	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	да				
3	Стеллаж для инвентаря	да				
Спортивные игры						
4	Стойки волейбольные с сеткой	да				
5	Защитная сетка на окна	да				
6	Кольцо баскетбольное	да				
7	Сетка баскетбольная	да				
8	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)					
9	Ферма для щита баскетбольного			отсутствует		
10	Щит баскетбольный	да				
11	Мяч баскетбольный	да				
12	Мяч футбольный	да				
13	Мяч волейбольный	да			износ	
14	Насос для накачивания мячей	да				
15	Жилетка игровая	да				
16	Щитки футбольные			отсутствует		
17	Перчатки вратарские			отсутствует		
18	Свисток	да				
19	Секундамер	да				
20	Система для перевозки и хранения мячей	да				
21	Конус с футулкой, палкой и флажком	да				

Дополнительное вариативное оборудование						
22	Стеновые протекторы			отсутствует		
Общефизическая подготовка						
Основное оборудование						
23	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
24	Мат гимнастический прямой	да				
25	Мост гимнастический подкидной	да				
26	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты			отсутствует		
27	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
28	Стенка гимнастическая	да				
29	Перекладина гимнастическая пристенная /Перекладина гимнастическая универсальная(турник)	да				
30	Перекладина навесная универсальная	да				
31	Брусья навесные для гимнастической стенки			отсутствуют		
32	Брусья гимнастические параллельные	да				
33	Брусья гимнастические разновысокие	да				
34	Кольца гимнастические	да				
35	Козел гимнастический	да				
36	Конь гимнастический (с ручками)			отсутствует		
37	Конь гимнастический переменной высоты	да				
38	Тумба прыжковая атлетическая	да				
39	Доска навесная для гимнастической стенки	да				
40	Тренажер навесной	да				
41	Комплект для					

	групповых занятий (с подвижным стеллажом)	да				
42	Консоль пристенная для канатов и шестов	да				
43	Канат для лазания	да				
44	Скакалка	да				
45	Мяч набивной (медбол)	да				
46	Степ платформа	да				
47	Снаряд для функционального тренинга	да				
48	Дуги для подлезания			отсутствует		
49	Коврик гимнастический	да				
50	Палка гимнастическая утяжеленная(бодибар)			отсутствует		
51	Стойка для бодибаров			отсутствует		
Дополнительное вариативное оборудование						
52	Шест для лазания	да				
Основное оборудование						
Легкая атлетика						
53	Стойки для прыжков в высоту	да				
54	Планка для прыжков в высоту	да				
55	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	да				
56	Дорожка гимнастическая			отсутствует		
57	Дорожка для прыжков в длину	да				
58	Мяч для метания	да				
59	Щит для метания навесной	да				
60	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	да				
61	Палочка эстафетная	да				
62	Комплект гантелей			отсутствует		
63	Комплект гирь			отсутствует		
64	Нагрудные номера	да				
Подвижные игры и спортмероприятия						
Основное оборудование						
65	Набор для подвижных игр (в сумке)	да				
66	Комплект для проведения спортмероприятий (в	да				

	бауле)					
67	Комплект судейский (в сумке)	да				
68	Музыкальный цент	-		отсутствует		
Кабинет учителя физической культуры						
Специализированная мебель и система хранения						
Основное оборудование						
69	Стол учителя	да				
70	Кресло учителя	да				
71	Шкаф для одежды	да				
72	Доска пробковая/Доска магнитно - маркерная			отсутствует		
Технические средства						
73	Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение	да				
74	Многофункционально е устройство/принтер	да				
Снарядная						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
75	Стеллаж для лыж	да				
76	Лыжный комплект	да				
77	Шкаф для сушки лыжных ботинок	да				
78	Флажки для разметки лыжной трассы	да				
79	Нагрудные номера	да				
Основное оборудование						
80	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	да				
81	Комплект для настольного тенниса	да				
82	Стойки для бадминтона	да				
83	Набор для бадминтона (в чехле)	да				
84	Тележка для перевозки матов	да				
85	Мат гимнастический складной			отсутствует		
86	Комплект поливалентных матов и модулей			отсутствует		
87	Обруч гимнастический	да				
88	Упоры для отжиманий			отсутствуют		
89	Канат для	да				

	перетягивания					
90	Граната спортивная для метания	да				
91	Пьедестал разборный	да				
92	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822и)	да				
93	Часы с пульсометром и шагометром			отсутствуют		
94	Грабли для песка	да				
95	Рулетка	да				
96	Стеллаж для инвентаря	да				
97	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Шахматы и шашки						
98	Набор для игры в шахматы	да				
99	Набор для игры в шашки	да				
100	Шахматные часы	да				
Плавательный бассейн						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
Специализированное оборудование для плавания						
101	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте			отсутствуют		
Специализированное оборудование для плавания						
102	Аквапалка			отсутствует		
103	Акватренер двойной с поясом			отсутствует		
104	Антискользящее покрытие для влажных помещений			отсутствует		
105	Доска для плавания			отсутствует		
106	Жилет плавательный спасательный (страховочный)			отсутствует		
107	Игрушки плавающие			отсутствуют		
108	Катушка для хранения разделительных			отсутствует		

	дорожек					
10 9	Комплект для подводного плавания			отсутствует		
11 0	Контактные элементы			отсутствует		
11 1	Контейнер для хранения инвентаря			отсутствует		
11 2	Крепление для спасательного круга			отсутствует		
11 3	Круг спасательный (детский облегченный)			отсутствует		
11 4	Лопатка для рук разного размера			отсутствует		
11 5	Мяч резиновый			отсутствует		
11 6	Надувные круги и нарукавники для плавания			отсутствует		
11 7	Обруч плавающий (горизонтальный)			отсутствует		
11 8	Обруч с грузами (вертикальный)			отсутствует		
11 9	Поплавок цветной (флажок)			отсутствует		
12 0	Пояс цветной для обучения плаванию			отсутствует		
12 1	Разделительная волногасящая дорожка			отсутствует		
12 2	Термометр для воды			отсутствует		
12 3	Термометр комнатный	да				
12 4	Часы секундамер - настенные			отсутствуют		
12 5	Шест пластмассовый			отсутствует		
12 6	Шест спасательный с петлей			отсутствует		
Душевые и туалеты при плавательном бассейне						
12 7	Педальное ведро			отсутствует		
12 8	Держатель для туалетной бумаги			отсутствует		
12 9	Сиденье для унитаза			отсутствует		
13 0	Электросушилка для рук			отсутствует		
13 1	Диспенсер для мыла			отсутствует		
13 2	Фен для сушки волос			отсутствует		
Малый спортивный зал						

Дополнительное вариативное оборудование						
13 3	Тренажер беговая дорожка (электрическая)	да				
13 4	Тренажер эллипсоид магнитный	да				
13 5	Велотренажер магнитный	да				
13 6	Тренажер на жим лежа			отсутствует		
13 7	Тренажер для вертикального жима			отсутствует		
13 8	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги	да				
13 9	Скамья для прессы	да				
14 0	Тренажер для жима ногами			отсутствует		
14 1	Скамья горизонтальная атлетическая			отсутствует		
14 2	Скамья универсальная			отсутствует		
14 3	Тренажер для мышц спины	да				
14 4	Скамья для обратных гиперэкстензий			отсутствует		
14 5	Стеллаж для гантелей	да				
14 6	Комплект гантелей обрезиненных			отсутствует		
14 7	Штанга обрезиненная разборная			отсутствует		
14 8	Стойка для приседания со штангой			отсутствует		
14 9	Скамейка для жима штанги			отсутствует		
15 0	Тренажер для разборки отводящих и приводящих мышц бедра			отсутствует		
Комплект для фитнеса, хореографии, \) и общефизической подготовки						
15 1	Зеркало травмобезопасное			отсутствует		
15 2	Станок хореографический двухрядный	да				
15 3	Кронштейн для фитболов			отсутствует		

15 4	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
15 5	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
15 6	Степ -платформа	да				
15 7	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
15 8	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Технические средства						
15 9	ЖК панель с медиаплеером			отсутствует		
16 0	Музыкальный центр			отсутствует		
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами						
Дополнительное вариативное оборудование						
16 1	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
16 2	Ковер гимнастический			отсутствует		
16 3	Мат для приземления и отработки бросков	да				
16 4	Зеркало передвижное травмобезопасное			отсутствует		
16 5	Модуль -трапеция большой			отсутствует		
16 6	Ковер борцовский			отсутствует		
16 7	Манекен для занятий единоборствами			отсутствует		
16 8	Жгут тренировочный полимерный эластичный			отсутствует		
16 9	Стенка гимнастическая	да				
17 0	Перекладина навесная универсальная	да				
17 1	Брусья навесные			отсутствуют		
17 2	Доска наклонная навесная			отсутствует		
Бадминтон						
17 3	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
17 4	Волан		частично		износ	

17 5	Ракетка для бадминтона	да				
17 6	Сетка для бадминтона	да				
17 7	Стойки для крепления бадминтонной сетки	да				
17 8	Струны для бадминтона			отсутствует		
Велоспорт						
Дополнительное вариативное оборудование						
17 9	Велосипед спортивный			отсутствует		
18 0	Трюковый велосипед			отсутствует		
18 1	Запасные части для ремонта велосипеда			отсутствует		
18 2	Комплект защиты			отсутствует		
18 3	Стойка и комплект защиты для ремонта велосипеда			отсутствует		
18 4	Стойка для велосипеда			отсутствует		
Волейбол						
18 5	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
18 6	Антенны с карманом для сетки	да				
18 7	Вышка судейская универсальная	да				
18 8	Мяч волейбольный		частично		износ	
18 9	Протектор для волейбольных стоек			отсутствует		
19 0	Сетка волейбольная	да				
19 1	Стойка волейбольная универсальная	да				
19 2	Тренажер для волейбол	да				
Гандбол						
19 3	Ворота для мини – гандбола или гандбола	да				
19 4	Мяч для метания резиновый	да				
19 5	Сетка гашения			отсутствует		
19 6	Сетка для ворот	да				
19 7	Стойка для обводки	да				
19	Мяч гандбольный			отсутствует		

8	(размер-1,2,3)					
Городошный спорт						
19 9	Бита			отсутствует		
20 0	Городки			отсутствует		
20 1	Листы с разметкой города			отсутствует		
20 2	Отбойная стена			отсутствует		
20 3	Сетка для ограждения			отсутствует		
20 4	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов			отсутствует		
Греко – римская и вольная борьба						
20 5	Борцовский тренировочный манекен			отсутствует		
20 6	Комплект борцовского ковра(покрытие, маты)	да				
Дартс						
20 7	Дротик			отсутствует		
20 8	Мишень			отсутствует		
Дзюдо						
20 9	Татами (маты для дзюдо)			отсутствует		
21 0	Тренировочные борцовские манекены			отсутствует		
21 1	Гонг			отсутствует		
21 2	Амортизаторы спортивные для тренировок			отсутствуют		
21 3	Тренажер кистевой			отсутствует		
Легкая атлетика						
21 4	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
21 5	Брусок для отталкивания	да				
21 6	Граната спортивная для метания	да				
21 7	Диск атлетический			отсутствует		
21	Дорожка для разбега	да				

8						
21 9	Зона приземления для прыжков	да				
22 0	Линейка для прыжков в длину	да				
22 1	Метательный снаряд			отсутствует		
22 2	Мяч малый для метания	да				
22 3	Планка для прыжков в высоту	да				
22 4	Стартовые колодка легкоатлетическая			отсутствует		
22 5	Стойка для прыжков в высоту	да				
Настольный теннис						
22 6	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
22 7	Ракетка для настольного теннис	да				
22 8	Сетка	да				
22 9	Стол теннисный любительский	да				
23 0	Стол теннисный профессиональный	да				
23 1	Тренировочный робот			отсутствует		
23 2	Табло для школьного настольного тенниса	да				
23 3	Предметно – тематический стенд	да				
Пулевая стрельба						
23 4	Инвентарь для стрельбы			отсутствует		
23 5	Металлический шкаф	да				
23 6	Очки защитные			отсутствует		
23 7	Пневматическая винтовка	да				
23 8	Пневматический пистолет			отсутствует		
23 9	Пулеуловитель с мишенью			отсутствует		
Самбо						
24 0	Ковер для самбо			отсутствует		
Спортивная гимнастика						
24 1	Скамейка гимнастическая универсальная	да				

24 2	Бревно гимнастическое напольное			отсутствует		
24 3	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
24 4	Мост гимнастический подкидной	да				
24 5	Перекладина гимнастическая	да				
Спортивное ориентирование и спортивный туризм						
24 6	Веревка туристическая	да				
24 7	Емкость для воды	да				
24 8	Коврик бивуачный	да				
24 9	Компас спортивный	да				
25 0	Комплект туристический бивуачный	да				
25 1	Контрольный пункт с системной отметки	да				
25 2	Костровой набор	да				
25 3	Набор канатов	да				
25 4	Набор шанцевого инструмента	да				
25 5	Разметочная полимерная лента	да				
25 6	Рюкзак туристический	да				
25 7	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	да				
25 8	Тент	да				
25 9	Фонарь кемпинговый	да				
Теннис						
26 0	Корзина для сбора и подачи мяча			отсутствует		
26 1	Линии для разметки грунтового корта			отсутствует		
26 2	Мяч тенниса	да				
26 3	Оборудование для ухода за теннисным кортом			отсутствует		
26 4	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса			отсутствует		

26 5	Разделительная сетка			отсутствует		
26 6	Ракетка			отсутствует		
26 7	Сетка для тенниса	да				
26 8	Стойка универсальная	да				
26 9	Тренировочная мишень	да				
Фитнес аэробика. Комплект для силовой гимнастики						
27 0	Гантели			отсутствует		
27 1	Диск для баланса			отсутствует		
27 2	Клипса палка-обруч			отсутствует		
27 3	Клипса палка - палка			отсутствует		
27 4	Лестница для функционального тренинга длинная	да				
27 5	Мяч для фитнеса	да				
27 6	Мяч гимнастический глянецовый	да				
27 7	Мяч гимнастический овальный	да				
27 8	Обруч детский плоский			отсутствует		
27 9	Подушка балансировочная	да				
28 0	Полусфера степ	да				
28 1	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой			отсутствует		
28 2	Степ платформа	да				
28 3	Стойки для резиновых амортизаторов			отсутствует		
28 4	Стойка для хранения полусфер степ			отсутствует		
28 5	Стойка для хранения дисков			отсутствует		
28 6	Стойка для хранения мячей фитнеса			отсутствует		
28 7	Утяжелитель ленточный			отсутствует		
Флорбол						

28 8	Клюшка для флорбола			отсутствует		
28 9	Комплект защитной формы для вратаря			отсутствует		
29 0	Комплект защитных бортов			отсутствует		
29 1	Мяч для флорбола			отсутствует		
29 2	Сетка			отсутствует		
Хоккей и фигурное катание						
29 3	Клюшка для игры в хоккей	да				
29 4	Коньки для фигурного катания	да				
29 5	Коньки хоккейные обычные	да				
29 6	Лента для клюшек			отсутствует		
29 7	Оборудование для сушки коньков	да				
29 2	Станок для заточки коньков	да				
29 8	Стойка для клюшек	да				
29 9	Шайба для игры в хоккей	да				
30 0	Стойка для сушки(хранения) формы			отсутствует		
30 1	Полка для хранения шлемов			отсутствует		
30 2	Шлем для вратаря с маской			отсутствует		
30 3	Шлем для игрока			отсутствует		
Художественная гимнастика						
30 4	Булава гимнастическая			отсутствует		
30 5	Зеркала передвижные			отсутствует		
30 6	Ковер гимнастический			отсутствует		
30 7	Лента гимнастическая	да				
30 8	Мат акробатический			отсутствует		
30 9	Мат гимнастический	да				
31 0	Мат гимнастический юниорские			отсутствует		
31 1	Мяч гимнастический юниорский	да				
31	Обруч	да				

2	гимнастический					
31 3	Гребной тренажер	да				
31 4	Дорожка беговая электрическая	да				
31 5	Велозргометр	да				
31 6	Силовой центр со встроенными весами	да				
31 7	Скамья для пресса	да				
31 8	Райдер	да				
31 9	Конус с втулкой, палкой и флажком	да				
Скалолазание						
32 0	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
32 1	Каска			отсутствует		
32 1	Релаксационная сетка			отсутствует		
32 3	Оборудование для скалодрома			отсутствует		
32 4	Специальное снаряжение			отсутствует		
32 5	Страховочное снаряжение			отсутствует		
32 6	Траверсы			отсутствует		
Душевые и туалеты						
Основное оборудование/ Дополнительное вариативное						
	Держатель для туалетной бумаги	да				
	Сиденье для унитаза	да				
	Электросушилка для рук	да				
	Диспенсер для мыла	да				
	Педальное ведро	да				

•

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2016.
- 2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,- Москва,,: Просвещение, 2015.

- 3.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 4.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
- 5..Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура; издательства «Учитель», 2016 и другие.
- 6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
7. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» Под редакцией Колодницкий Г.А. М: »Просвещение»,2011г.
- 8.Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с
- 9.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с
- 10.Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982
- 11.Легкая атлетика (бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 1989.
- 12.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.