

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 18»

РЕКОМЕНДОВАНО

Решением педагогического  
совета школы

Протокол

от «29» августа 2023 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Н.

Давиденко

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ

«Шахтёрская  
средняя школа №18»

от «30» августа

2023г.

№ 130

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

“Общая физическая подготовка”

уровень программы - базовый

адресат – 9 - 12 лет

срок реализации – 1 год

Разработчик:

Дергач София Максимовна,  
учитель физической  
культуры

г. Шахтерск, 2023 г.

## **ПАСПОРТ**

Учреждение, реализующее программу	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №18» Адрес: ул.Суворова 11
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП».
ФИО., должность разработчика программы	Дергач София Максимовна, учитель физической культуры
Где, когда и кем утверждена	Программа рассмотрена на заседании Педагогического совета школы, Протокол № 1, утверждена приказом МБОУ «Шахтерская средняя школа №18» от 30.08.2023 №
<b>Сведения о программе:</b>	
Аннотация	ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Уровень освоения программы	Базовый
Возраст учащихся	9 -12 лет
Срок реализации программы	1 год
Формы занятий	Групповые, предусмотрены индивидуальные часы для дополнительных занятий с одаренными детьми
Количество часов в год	1 год обучения - 68
Предполагаемая форма обучения по программе	Очная

## Пояснительная записка

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической скакалкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Раздел «Легкая атлетика»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту, так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

**Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры»** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень образования** - базовый.

#### **Нормативно-правовые документы**

- Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. № 5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики».

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 05.08.2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.07.2003 г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ МБОУ «Шахтёрская средняя школа №18» от 29.08.2023 г. № 137.

- Приказ МБОУ «Шахтерская средняя школа № 18» от 29.08.2023 г. №130.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Новизна** программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за возраста, не имеющих определенной спортивной подготовки

**Отличительной особенностью** программы по общей физической подготовке: отличие от основной образовательной программы, рабочая 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. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола,

возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 4-5 классов общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

### ***Календарный учебный график***

Год обучения	Возраст учащихся	Формы организации учебной деятельности			Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных часов в год	Режим занятий
		Групповые занятия (кол-во учебных часов в неделю)	Сводные занятия (кол-во учебных часов)	Работа по индивидуальному учебному плану				
1	от 9 до 12 лет	2			01 сентября	31 мая	68	2 по 45 мин.

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе “Об образовании”.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является, одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

- формирование установок здорового образа жизни;

- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- повышение иммунитета;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил подвижных и спортивных игр;
- умение играть в подвижные и спортивные игры;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Теория**

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория:

- Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
2. Дыхательная гимнастика
3. Корректирующая гимнастика
4. Оздоровительная гимнастика
5. Оздоровительный бег
6. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория:

- Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие ловкости.
2. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей.
3. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие гибкости.
4. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей.
5. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.
6. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.
7. Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

### **Раздел 4. Подвижные игры**

Теория:

- Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

**Игры, для развития физических качеств:**

- быстроты: «Салки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «День и ночь», «Четыре мяча» и т.д.;
- силы: «Перетягивание в парах», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Бой петухов», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек» и т.д.;
- выносливости: «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Круг за кругом»,



«Удочка прыжковая», «Эстафеты поезда» и т.д.;

- ловкости: «Ловля парами», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Защита укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе» и т.д.;
- гибкости: «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перекаты» и т.д.;
- координации движений: «Салки – дай руку», «Ловля парами», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей», «Ножной мяч в кругу», «Охотники и утки» и т.д.

## **Раздел 5. Спортивные игры**

### Теория:

- Техника безопасности на занятиях

### Практические занятия:

#### **Подвижные игры по видам спорта:**

- игры с использованием акробатических упражнений: «Кувырок с мячом», «Построить мост», «Бездомный заяц», «Эстафета с мячом» и т.д.;
- игры, в занятиях с бегунами: «Встречные эстафеты», «Вороны и воробьи», «Собери флажки», «Круговая эстафета» и т.д.;
- игры, в занятиях с прыгунами: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», «По кочкам» и т.д.;
- игры, в занятиях с метателями: «Выстрел в небо», «От щита в поле», «Мячом в цель» и т.д.;
- игры, в занятиях баскетболом: «Салки спиной вперед», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Передал – садись!», «Мяч среднему», «25 передач», «Бросай – беги», «С двумя мячами навстречу», «Гонка игроков, ведущих мяч», «Не давай мяч водящему», «Эстафета с броском», «Обведи и забей», «Наперегонки с мячом» и т.д.;
- игры, в занятиях волейболом: «Над собой и о стенку», «Мяч в воздухе», «Навстречу через сетку», «Передачи по вызову», «Эстафета парами», «Лапта волейболистов», «Точный пас», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Быстрее отбей», «Итальянская лапта», «Перестрелбол» и т.д.;
- игры, в занятиях футболом: «Эстафеты с элементами футбола», и т.д.

#### **Спортивные игры:**

- волейбол;
- футбол;
- баскетбол;
- стритбол.

### **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Учащиеся 4-5 классов, 9-12 лет.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы - 1 год

68 часа

2 раза в неделю по 45 минут

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического

усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал с освещением и вентиляцией.

• Оборудование:

- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты.

• Инвентарь:

- скакалки;
- обручи;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- мини-футбольные мячи;
- конусы.

### **УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в

целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

### **СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ**

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
8. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
9. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.