

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2023 г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2023 г. № 657-О



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6dfc294b7b889d50885617839fe09d7f
Владелец: МАОУ "СОШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В. КОРОЛЬКОВА",
Директор Юркова Ирина Александровна

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Общая физическая подготовка»**

Составители рабочей программы:

Марченко В.А.,
учитель физкультуры, первая
категория

Салехард, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Место в учебном плане. Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (ОФП) составило 3 часа в неделю (99 часов в год). При этом учитель имеет возможность творчески использовать данный учебный материал программы в различных частях урока с соответствующей дозировкой и интенсивностью.

Цель реализации программы междисциплинарного курса «ОФП»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1.Формирование:

➤ представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровья; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения);
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.

2.Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной нагрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Организационно - педагогические подходы к оцениванию результатов освоения междисциплинарного курса «ОФП»:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со 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 сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движении и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа рассчитана на 33 учебных недели (99 часов в год) из расчета 3 часа в неделю.

Основные требования к инструментарию оценки сформированности универсальных учебных действий при процедуре защиты реализованного проекта:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям лыжными гонками.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Степень соответствия рабочей программы примерной программе отдельных предметов и обоснование внесённых изменений:

1. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях.

2. Учебного плана Средней общеобразовательной школы № 1 имени Героя Советского Союза И. В. Королькова.

Перечень методических пособий, используемых в ходе реализации программы

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.1-4-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 1 – 4 классы» Автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
2.	Примерная программа основного общего образования по физической культуре
	Рабочие программы
Базовый инвентарь:	
1.	Стенка гимнастическая
2.	Перекладина (нестандартная)
3.	Скамейка гимнастическая
4.	Гимнастические маты
5.	Мяч малый (теннисный)
6.	Скакалка гимнастическая
7.	Секундомер
8.	Измерительная лента
Дополнительный инвентарь:	
1.	Канат для лазания с механизмом крепления
2.	Мяч гимнастический
3.	Мячи баскетбольные
4.	Мячи волейбольные
5.	Мячи футбольные

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
(ФГОС п.16.2.2. п.п.4)**

<p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</p>	<p>В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>метапредметные результаты</i> – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); - <i>предметные результаты</i> – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. 	
<p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;</p>	
<p>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>Реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.</p>	
<p>предметные результаты освоения ООП СОО, демонстрируемые посредством подготовки индивидуального проекта</p>	<p><i>выпускник сможет</i></p>	<p><i>В результате спортивно-оздоровительной деятельности обучающиеся получают представление:</i></p>

	<p>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;</p>	<p>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий; - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии</p>
<p>Основные виды деятельности обучающихся</p>	<p>1. <i>Теоретические</i> – дети получают основы знаний, влияние физических упражнений на организм, гигиена, режим дня, питание. Основные способы передвижения на лыжах. Теоретические знания выполнения упражнений.</p> <p>2. <i>Практические</i> – обучение, совершенствование, закрепление ЗУН в теоретической части.</p>	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ОФП

Содержание курса.

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	3
2.	Легкая атлетика	35
3.	Волейбол	13
4.	Баскетбол	13
5.	Гимнастика с элементами акробатики	35
	Всего	99

Тематическое планирование:

Общее количество занятий (33 недели) – 3 часа в неделю, 99 часов в год:

Теория – 3 часов

Легкая атлетика – 35 часа

Волейбол – 13 часов

Баскетбол – 13 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 35 часа

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	3
2.	Легкая атлетика	35
3.	Волейбол	13
4.	Баскетбол	13
5.	Гимнастика с элементами акробатики	35
	Всего	99

Календарно- тематическое планирование

№п/ п	Дата	Формы организации образовательно	Раздел. Тема урока/ Тема контрольной процедуры	Элементы содержания, изучаемые на уроке	система тематического контроля, промежуточной аттестации
----------	------	--	--	--	--

1			Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать требования по технике безопасности , историю .. Влияние физических упражнений в укрепления здоровья обучающихся.
2			Изучение нового материала	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать требования по технике безопасности , историю .. Влияние физических упражнений в укрепления здоровья обучающихся.

3			Изучение нового материала	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
4			Изучение нового материала	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

5			Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
6			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

7			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
8			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
9			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
10			Изучение нового	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений:	<i>Теоритическое</i>		Текущий	Уметь выполнять

			материала	Подтягивание	<i>занятие</i>			элементы раздела ОФП
11			Изучение нового материала	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
12			Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
13			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
14			Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
15			Изучение нового материала	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
16			Совершенствование	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы

								раздела ОФП
17			Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
18			Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
19			Совершенствование	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы 1раздела ОФП
20			Совершенствование	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
21			Совершенствование	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
22			Совершенствование	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
23			Изучение нового	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять

			материала	Перемещение в стойке. Прием мяча				элементы раздела ОФП
24			Совершенствование	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
25			Совершенствование	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
26			Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
27			Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
28			Совершенствование	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
29			Изучение нового материала	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
30			Изучение	Передача мяча, прием мяча снизу.	<i>Практическое</i>		Текущий	Уметь

			нового материала	Нижняя прямая подача	<i>ое занятие</i>			выполнять элементы раздела ОФП
31			Совершенствование	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
32			Изучение нового материала	Равномерный разминочный бег. Комплексы ОРУ на развития координации. Имитационные упражнения. Подвижная игра пионербол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
33			Совершенствование	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
34			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
35			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

36			Изучение нового материала	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
37			Изучение нового материала	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
38			Совершенствование	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
39			Совершенствование	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
40			Совершенствование	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
41			Изучение нового материала	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
42			Изучение нового материала	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы

								раздела ОФП
43			Совершенствование	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
44			Совершенствование	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
45			Изучение нового материала	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
46			Совершенствование	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
47			Совершенствование	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
48			Совершенствование	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
49			Совершенствование	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять

				Челночный бег. Подтягивание				элементы раздела ОФП
50			Изучение нового материала	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
51			Изучение нового материала	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
52			Совершенствование	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
53			Совершенствование	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
54			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
55			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

56			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
57			Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
58			Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
59			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
60			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей				
61			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
62			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
63			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				<p>вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>				
64			Совершенствование	<p>ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
65			Совершенствование	<p>ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Развитие координационных</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				способностей.				
66			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
67			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
68			Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				<p>назад стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>				
69			Совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
70			Совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
71			Совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
72			Совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
73			Совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

74			Изучение нового материала	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
75			Совершенствование	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
76			Совершенствование	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
77			Совершенствование	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
78			Совершенствование	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
79			Совершенствование	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять

				подача мяча. Силовые упражнения.				элементы раздела ОФП
80			Совершенствование	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
81			Совершенствование	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
82			Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
83			Совершенствование	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
84			Совершенствование	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
85			Совершенствование	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				Силовые упражнения.				
86			Совершенствование	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
87			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
88			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
89			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
90			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
91			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
92			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять

				Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.				элементы раздела ОФП
93			Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
94			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
95			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
96			Изучение нового материала	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
97			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

				мини- баскетбол.				
98			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
99			Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

Содержательное описание критериев оценки ИИП на промежуточной аттестации

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности		
	Базовый («удовлетворительно»)	Выше базового	
		Повышенный («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Учащийся продемонстрировал способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более высоких результатов. Дает ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.	Учащийся дает ответ в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, продемонстрирует свободное владение приемами лыжных гонок, навыки критического мышления, умение самостоятельно мыслить; способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более высоких результатов.	Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Знание учебных предметов	Учащийся продемонстрировал двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	Учащийся продемонстрировал двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	Учащийся продемонстрировал свободное владение видом спорта. Ошибки отсутствуют, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Дает ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.	Учащийся дает ответ в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, продемонстрирует свободное владение приемами кроссфита.	Использует примеры из практики, своего опыта.
Коммуникация	Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания	Учащийся демонстрирует незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	Учащийся демонстрирует разнообразные упражнения. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.