Управление образования города лабытнанги

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ ГОРОДА ЛАБЫТНАНГИ

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического объединения протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  № \_\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г № \_\_\_\_\_\_ |
| Принята на заседании НМС  протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г № \_\_\_\_\_\_ |  |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

**«ОФП»**

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Составитель:** | **Катайцев-Кокорин Ю.Н.**  учитель физической культуры  первой квалификационной категории |

2015 – 2016 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **программы «ОФП»** | **Стр.** |
|  | Пояснительная записка | 2 |
|  | Учебно-тематический план | 4 |
|  | Содержание внеурочных занятий | 4 |
|  | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности | 7 |
|  | Планируемые результаты изучения учебного предмета | 12 |
|  | Оснащённость учебного процесса ОФП | 12 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочным занятиям "ОФП" для 2х классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования (приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования»);

- Приказ Минобрнауки России №253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования»;

- Образовательная программа муниципального общеобразовательного учреждения Гимназия города Лабытнанги на период 2015-2020 годы 1-4 классы.

- Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения. Средняя школа. – М.: Просвещение, 2014. – 342 с. (Стандарты второго поколения), а также комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009);

**Общие цели начального общего образования внеурочных занятий "ОФП" следующие:**

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

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

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**программа призвана решить следующие задачи:**

*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

*Программа ориентирована на УМК:*

*УМК учителя* - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

*УМК обучающегося:*Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006."Ура, физкультура!" 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев– М.«Просвещение», 2006.

*Программа направлена на:*

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

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

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

1. **Учебно-тематический план внеурочных занятий для 2 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количествочасов** |
| **Класс** |
| **2** |
| 1 | Знания о физическойкультуре | В процессе занятий |
| 2 | Способыфизкультурнойдеятельности |
| 3 | Физическое совершенствование:            гимнастика с основами акробатики            легкая атлетика            подвижные, спортивные игры и национальные виды спорта (региональный компонент) | 7  10  18 |
|  | **Всего:** | **35** |

1. **Содержание внеурочных занятий "ОФП" (35 ч)**

***Общеразвивающие упражнения***

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища,индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Подвижные и спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

1. ***Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Дата проведения** | **Раздел.Тема урока** | **Предметные результаты** | **Метапредметные УДД:**  **познавательные, камуникативные, регулятивные** | **Личностные** |
| 1. |  | Инструктаж по технике безопасности на внеклассных занятиях «ОФП». Беседы о пользе физической культуры. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Осваивать универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 2. |  | Разучивание комплекса ОРУ. Изучение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Игра «Равняйсь-смирно!» |
| 3. |  | Закрепление ОРУ. Освоение навыков бега с произвольного старта. |
| 4. |  | Развитие выносливости. Закрепление навыков бега. Подвижная игра. |
| 5. |  | Развитие выносливости. Закрепление навыков бега с произвольного старта. |
| 6. |  | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Изучение физкультминуток. |
| 7. |  | Развитие ловкости. Освоение навыков метания малого мяча на дальность. Подвижные игры |
| 8. |  | Освоение навыков метания малого мяча на дальность. Подвижные игры. |
| 9. |  | Развитие выносливости. Закрепление навыков длительного бега. Подвижные игры. |
| 10. |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комплекс УГГ | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Осваивать универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий в комплексах развивающих упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 11. |  | Акробатика. Закрепление "перекаты вперед, назад в группировке". Подвижные игры с элементами акробатики. |
| 12. |  | Акробатика. Разучивание положения "группировка" |
| 13. |  | Закрепить кувырок вперёд. Разучить стойку на лопатках согнув ноги и перекат обратно в упор присев. |
| 14. |  | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Подвижные игры на равновесие. |
| 15. |  | Закрепление лазания по канату произвольным способом. Подвижные игры на равновесие. |
| 16. |  | Висы и упоры на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Эстафеты с элементами акробатики. |
| 17. |  | Закрепление пройденного материала. Круговой урок по станциям. Подвижные игры на равновесие. |
| 18. |  | Закрепление комплекса ОРУ. Подвижные игры. | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных и подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 19. |  | Закрепление комплекса ОРУ. Разучивание передачи мяча от груди двумя руками. |
| 20. |  | Закрепление передачи мяча двумя руками в движении Подвижная игра "Передал, садись". |
| 21. |  | Разучить ловлю волейбольного мяча после отскока от пола. Подвижная игра "перестрелка". |
| 22. |  | Ловля волейбольного мяча после отскока от стенки. "Охотники и утки". |
| 23. |  | ОРУ с мячами. Эстафеты с волейбольным мячом. Подвижная игра |
| 24. |  | ОРУ типа зарядки. Ловля и передача мяча в парах без смещения игроков. Разучивание игры "Мяч водящему". |
| 25. |  | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты |
| 26. |  | ОРУ типа зарядки. Ловля и передача мяча со смещением игроков. Подвижная игра "Мяч водящему". |
| 27. |  | Изучение правил игры "Два ворона". Разучивание комплекса ОРУ |
| 28.  29.  30.  31. |  | Закрепление Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ типа зарядки. Ловля и передача б.б. мяча в парах | Выявлять ошибки при выполнении технических действий ив комплексах развивающих и подвижных игр.  Описывать технику беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 32. |  | ОРУ с б\б мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. |
| 33. |  | ОРУ с б\б мячами. Ведение мяча в движении. |
| 34. |  | Ведение б\б мяча шагом. ОРУ со скакалками. |
| 35. |  | Строевые упражнения построение в 2 шеренги. Подвижная игра "Играй, играй мяч не теряй". |

1. **Планируемые результаты изучения внеклассных спортивных занятий «ОФП»**

Учащиесяпо результатам работы в 2015 – 2016 учебном году должны иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

***уметь:***

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Безучетавремени | | | | | |

1. **Оснащённость учебного процесса ОФП**

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |  |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительнаялитературадляучителя |  |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первоесентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |  |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |  |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |  |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Литература**

1. Дворкина, Н.И. Физическое воспитание детей 7-8 лет на основе подвижных игр,

дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств:

методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. - Москва: Советский спорт,

2012. - 80 с.

2. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. -

256 с.

3. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой : из опыта работы : пособие для воспитателя старших групп детского сада / В. Г. Гришин. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва :

Просвещение, 2009. - 96 с.

4. Гуревич И.А. «300 соревновательных игровых заданий по физическому

воспитанию». - Мн.: «Высшая школа», 2014.