

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры
Управление образования администрации города Югорска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Утверждено
приказом директора школы
от 25.09.2023 № 867/1
_____ Н.Н. Леонова

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по
ОФП
(общая физическая подготовка)
на 2023-2024 учебный год для учеников 1-3 классов

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке (далее ОФП) разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

ОФП активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью ОФП на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация ОФП заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение ОФП раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания ОФП для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, 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 учебной 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.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основе принципов:

- Обучения
- Спортивной-тренировки
- Наглядности
- Сознательности и активности
- Систематичности
- Доступности

Методы организации кружковой деятельности:

- словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; 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 (в стойках и седах); 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 асимметричными 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 переменной 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-ти 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 и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1-3 классов должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Тематическое планирование

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формат проведения	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основное программное содержание
		Всего					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура							
1. 1	Гигиена человека	1	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Что такое гигиена,какие виды существуют,какие меры соблюдения существуют.	Ведение дневника гигиены	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/gigiena/4.pdf https://www.labirint.ru/books/153167/	Знания о соблюдении гигиены
1. 2	Осанка человека	1	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Правильная осанка, упражнения для ее поддержания.	Выполнение упражнения по поддержанию правильной осанки	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://rtdm-kbr.ucoz.ru/kopilka/mr_korrekcija_i_formirov-prav.osanki_minovskij_v..pdf https://www.labirint.ru/books/775154/	Умение держать правильную осанку
1. 3	Утренняя зарядка и физкульт минутки в режиме дня школьника	1	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Чем полезна утренняя зарядка, базовые упражнения для самостоятельной зарядки.	Составление собственной утренней зарядки	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-pravilno-delat-ezhednevnuyu-zaryadku-1844797/ https://www.labirint.ru/books/604096/	Составление режима дня, составление режима дня и проведение зарядки
Итого по		3					

разделу							
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Начальные упражнения гимнастики:кувырки ,стойки,наклоны.	Выполнение кувырков,стоек, упражнений гимнастики.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://www.labirint.ru/books/780272/ https://www.labirint.ru/books/780234/	Выполнение кувырков, стойки на руках, голове, акробатические упражнения
2.2	Легкая атлетика	10	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Различие длинных и коротких дистанций, разновидности видов легкой атлетики.	Бег на дистанции 10,30,60 метров. Прыжки в длину.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf https://sgpi.ru/user/-85/umk/%.pdf	Первоначальные знания о беге. Изучение техники спринтерского бега.
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Какие спортивные игры бывают, их разновидность,правила.	Игра в футбол,пионербол,вышибалы.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev http://testent.ru/publ/studenty/fizicheskaja_kultura/sportivnye_i_podvizhnye_igry/39-1-0-1304 https://www.km.ru/referats/333446-sportivnye-i-podvizhnye-igry	Игры в пионерболе, первоначальные знания о футболе, волейболе ,баскетболе.
Итого по		30					

разделу							
			Раздел 3. Спортивные соревнования				
3.1	Веселые старты	1	ОЧНЫЕ(СПОРТЗАЛ)	Организация мероприятий между учениками.	Игра в веселые старты с использованием спорт инвенторя.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev	Проведение веселых стартов между учениками , а так же их родителями.
Итого по разделу		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34					

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	Дата
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.	05.09.2023
2.	1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	5 мин.	40 мин.	12. 09.2023
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.	19. 09.2023
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.	26. 09.2023
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.	03.10.2023
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.	10.10.2023
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	17.10.2023
8.	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.	24.10.2023
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.	07.11.2023
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.	14.11.2023
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	5 мин.	40 мин.	21.11.2023
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.	28.11.2023
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.	05.12.2023
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.	12.12.2023
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.	19.12.2023
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.	26.12.2023
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.	16.01.2024
18.	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	5 мин.	40 мин.	23.01.2024
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	5 мин.	40 мин.	30.01.2024
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	06.02.2024
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.	13.02.2024

22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.	20.02.2024
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	27.02.2024
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	06.03.2024
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.	13.03.2024
26.	1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.	20.03.2024
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	03.04.2024
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.	10.04.2024
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.	17.04.2024
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.	24.04.2024
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.	01.05.2024
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.	08.05.2024
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	15.05.2024
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.	22.05.2024

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.