

ГБОУ лицей №393 Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании
Методического совета
Протокол №1 от
«29» августа 2024 года

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
Протокол №8
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ лицея № 393
Кировского района Санкт-
Петербурга

Титова О.А.
Приказ № 185 от
«30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по курсу внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

класс 4-6 класс

учитель Кириченко Олег Алексеевич, первая квалификационная категория
(Ф.И.О., квалификационная категория учителя)

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе ФГОС НОО, ООП НОО ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга, рабочей программы воспитания ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга, ФГОС ООО, ООП ООО ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга, рабочей программы воспитания ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга

Информация о **возрастной группе учащихся**, на которых ориентирована программа.

В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Сведения о **распределении часов** по годам обучения и **режиме занятий**.

Каждый модуль программы рассчитан на 1 год обучения. Объем занятий в год – 64 часа.

Режим занятий. Продолжительность занятия составляет не более 45 минут. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

Актуальность программы.

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в детском возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы «ОФП» по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности ребенка, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены: принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

принцип стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Цель и задачи курса (обучающие, развивающие, воспитательные).

Цель - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи

Обучающие:

ознакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
наять о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия;
наять критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
оставлять и реализовывать комплексы упражнений;
меть представление о рисках, их возникновении и преодолении;
роводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

ормирование универсальных учебных действий;
асширение кругозора;
богачение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;
азвитие физических качеств;
азвитие умения самостоятельно применять, пополнять полученные знания;
азвитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
а представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

пособствовать повышению личной уверенности у каждого обучающегося, его самореализации и рефлексии;
азвивать у обучающихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
дохновлять детей на развитие коммуникабельности;
оспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
ать возможность обучающимся проявить себя.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

нутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
ирокая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
чебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
риентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
пособность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
сновы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

риентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
становка на здоровый образ жизни;
основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;
положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
становки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

принимать и сохранять учебную задачу;
читать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
читать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающиеся получают возможность научиться:

сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
преобразовывать практическую задачу в познавательную;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
строить сообщения в устной и письменной форме;
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
основным смысловым восприятием художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществлять синтез как составление целого из частей;
проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
становить причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
становить аналогии;
владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающиеся получают возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения

различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; опускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; читать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

читать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; читать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; учитывать цели коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные

Обучающиеся должны знать:

основные этапы организации физкультурной деятельности (структура занятия); основные термины гимнастики, разновидности гимнастики; акты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека; характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса; строевые команды; правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях;

Обучающиеся должны уметь:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

заимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить

ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Первая помощь при травмах. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Самостоятельные наблюдения за своей физической подготовленностью. Самостоятельные занятия.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (20 часов)	Бег и беговые упражнения; броски и ловля мяча; броски набивного мяча; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; упражнения на развитие мышц пресса; подтягивания и отжимания; круговая тренировка; преодоление препятствий; эстафетный бег; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные игры.
3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (14 часов)	Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и утки», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «День, ночь», «Перестрелка», «Третий лишний», «Шишки, желуды, орехи», "Бегуны и прыгуны", игра пионербол, эстафеты.

3.3. Юный акробат.	Практические занятия (4 часа)	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на гибкость; прыжки со скакалкой; гимнастические упражнения прикладного характера.
3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (10 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски в высокой, средней и низкой стойке; подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полужёлочкой»; торможения; игры «Подними предмет», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Чем дальше, тем лучше».
3.5. Движение вверх.	Практические занятия (10 часов)	Основные правила игры баскетбол; стойки и передвижения игрока; передачи и ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости и направления движения; броски в корзину с места и после движения; тактические действия игроков; учебная игра.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (4 часа)	Бег в сочетании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, бег с выполнением заданий, длительный бег без учета времени, подвижные игры.

Формы организации и виды деятельности.

Занятия проводятся с использованием методов наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – практические и комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной и тренировочной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Материально-техническое оснащение

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 занятием.

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Компьютер	Д	
Телевизор	Д	
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		

Бревно гимнастическое напольное	П	
Козел гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая (навесная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая	П	
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная		
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноски и хранения мячей	П	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Формы контроля	Электронные образовательные ресурсы	Учёт рабочей программы воспитания
Вводное занятие					
	Техника безопасности	На первом занятии	Беседа-опрос		Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Быстрее, выше, сильнее				Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о
	Бег и беговые упражнения	На каждом занятии	Контроль техники выполнения		

	Разновидности прыжков		Контроль техники выполнения		социальных норм и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение
	Круговая тренировка		Контроль техники выполнения		
	Упражнения в метании мяча		Контроль техники выполнения		
	Эстафетный бег		Контроль соблюдения правил		
	Подвижные игры	На каждом занятии			

					собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Давай, поиграем.				Понимание значения физической культуры в жизни современного общества.
	Подвижные игры		Контроль соблюдения правил		Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений.
	Эстафеты		Контроль соблюдения правил		Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых

					знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Юный акробат				Понимание значения физической культуры в жизни современного общества.
	Упражнения строевой подготовки	На каждом занятии	Контроль техники выполнения		Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при
	Акробатические упражнения и упражнения на гибкость		Контроль техники выполнения		
	Упражнения прикладного характера (лазание, прыжки через скакалку)		Контроль техники выполнения		

	Подвижные игры	На каждом занятии	Контроль соблюдения правил		выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих
--	-------------------	-------------------------	----------------------------------	--	--

					здоровью и жизни людей.
	Лыжня зовёт.				
	Передвижения на лыжах	На каждом занятии	Контроль техники выполнения		Понимание значения физической культуры в жизни современного общества.
	Подъемы и спуски		Контроль техники выполнения		Представление о социальных нормах и правилах
	Повороты и торможения		Контроль техники выполнения		межличностных отношений в коллективе,
	Подвижные игры и эстафеты		Контроль соблюдения правил		готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы,

				направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Марафонец			Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и
	Бег с заданием	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	выполнение физических

	Длительный равномерный бег		Контроль техники выполнения		упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Бег с преодолением препятствий		Контроль техники выполнения		
	Движение вверх				Понимание значения физической культуры

	Передачи и ловля мяча	На каждом занятии	Контроль техники выполнения		в жизни современного общества.
	Ведение мяча		Контроль техники выполнения		Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
	Броски в кольцо		Контроль техники выполнения		готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений.
	Стойки и передвижения		Контроль техники выполнения		Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции
	Игры и эстафеты с элементами баскетбола		Контроль соблюдения правил		нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.
	Учебная игра		Контроль соблюдения правил		Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.
	Правила игры баскетбол	Теоретические сведения в процессе занятий	Беседа-опрос		Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической

					культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности					
	Хочу всё знать	Теоретические сведения в процессе занятий	Беседа-опрос		Понимание значения физической культуры в жизни современного общества.
	Спорт вокруг нас				Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений.
	Физкультурник				Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых

				знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Всего	ч		

Методические и оценочные материалы

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме: беседы, соревнования, контрольные нормативы. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности.

Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.

А) высокий уровень:

обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;

проявляет инициативу;

не пропускает занятия без уважительной причины;

демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций;
 владеет на высоком уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;
 демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

Б) средний уровень:

бучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
 проявляет хороший уровень знаний и компетенций;
 инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности;
 достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;
 демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

В) низкий уровень:

бучающийся демонстрирует достаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
 ощущает занятия от случая к случаю;
 оказывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций;
 целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками.
 демонстрирует недостаточный (для своего возраста) уровень физического развития.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Обучающийся знает и понимает спортивно-оздоровительную жизнь	Обучающийся ценит спортивно-оздоровительную жизнь	Обучающийся самостоятельно действует в спортивно-оздоровительной жизни
Приобретение обучающимися специальных знаний (о физической культуре и спорте, об основных ценностях, о здоровье и здоровом образе жизни), понимание значимости физической культуры и спорта в повседневной жизни.	Формирование позитивных отношений обучающихся к базовым ценностям физической культуры и спорта, формирование положительного отношения к ведению здорового образа жизни.	Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом других участников образовательного процесса, родственников, друзей и знакомых. Устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стремление самостоятельно организовать занятия по спортивно-оздоровительной деятельности.

Способы фиксации результатов программы:

метка уровня достижений обучающегося в листе педагогического наблюдения;
 записи в журнале учета о результативности участия обучающихся в мероприятиях разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность, другое);
 записи в журнале учета об участии в выездных мероприятиях;
 отчеты

Список источников и литературы

Литература для учителя:

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по

- результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
 3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.
 4. Детские подвижные веселые игры со всего мира. Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html
 5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
 6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Руссковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.
 7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>
 8. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
 9. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.

Литература для обучающихся:

1. Картотека подвижных игр и игровых занятий учителя физической культуры. От игры к спорту/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель. -279с.
2. Физическая культура: подвижные игры:5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Фёдорова. - М.: Издательство «Экзамен», 2016.- 63[1] с. (Серия «учебно-методический комплект»)
3. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС/ Н.А. Федорова. - М.: - Издательство «Экзамен», 2016.- 78,[2] с. (Серия «справочник»)
4. Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д: Феникс. 2015.- 156с.-(здоровствуй, школа!).
5. Подвижные игры для детей. 2-е изд., испр. И доп.- М.: ТЦ Сфера, 2018.- 128с.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <https://uchi.ru>

Н
И
Р
Е
В
В
L
N
К
К
"
h
h
t
p
p
s
/
/
é
d
u
s