

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
Протокол № 1

от « 31 » 08 2022 г.



Ю.А. Сычева

2022 г.

Рабочая программа

Наименование программа внеурочной деятельности: **«Общая физическая подготовка»**
Уровень обучения: ФГОС НОО и ООО

Срок реализации программы: 1 год

Класс: 1-5 класс

Учитель: Кузнецов Сергей Геннадьевич, первая квалификационная категория

Год составления рабочей программы – 2021 год

Количество часов по учебному плану: *1-5 классы, всего 68 часов, 34 учебные недели по 2 часа в неделю.*

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта начального общего образования, Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010 г.)

(название, автор, год издания)

Преподавание ведётся по учебникам: Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Физическая культура 5-7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение».

(название, автор, год издания)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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

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

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

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

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

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

2. **Обучение:**

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

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «ОФП» - 7- 10 лет.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется через теоретические и практические занятия.

Одной из форм реализации практической части программы является проведение спортивных школьных соревнований, подготовка и участие в районных спортивных соревнованиях

Итоги работы подводятся в конце учебного года на школьном празднике «День здоровья»

Планируемый результат:

- Укрепления здоровья
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни
- Развитие двигательных качеств, знаний и умений

Через кружок ОФП реализуется физкультурно- оздоровительное направление внеурочной деятельности учащихся начальных классов в рамках ФГОС в соответствии с учебным планом МКОУ «Маркеловская ООШ».

Содержание программы

Раздел 1. Легкая атлетика (12 ч)

Теория:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.

Практика:

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Раздел 2. Баскетбол (16 ч)

Теория:

Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила, история возникновения баскетбола, остановка прыжком без мяча, остановка прыжком с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, перехват передачи, броски со средней и дальней дистанции, ловля высоко летящего мяча, правила игры и судейства.

Практика:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Раздел 3. Лыжная подготовка (24 ч)

Теория:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

Практика:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
Игры и эстафеты: «Быстрый лыжник», «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей лыжных палок.
Правила соревнований в лыжных гонках.
Обучение подъему скользящим шагом. Закрепить навыки спусков в высокой и низкой стойках. Игра «К своим флажкам». «Слалом».
Одновременный двухшажный коньковый ход. Учёт. Развитие координационных способностей.
Подвижная игра «быстрый лыжник».

Раздел 4. Подвижные игры (16 часов)

Теория: Изучение правил и техники некоторых подвижных игр. Способы развития скоростно-силовых способностей. Приемы развития выносливости.

Практика:

Подвижные игры:

«Гуси лебеди»

«Салки»

«Догони меня»

«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».

«Не намочи ног».

«Охотники и утки»

«Пятнашки», «Кот и мыши».

«Казачьи разбойники»

«Мяч среднему», «Мяч соседу»

«Зайцы в огороде».

«Играй, мяч не теряй»

«Снайперы».

Режим работы и формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов.

Формы занятий:

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКипРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

9.

Тематический план распределения учебного материала

Разделы программы	Количество	Теоретические знания
--------------------------	-------------------	-----------------------------

	часов	
Легкая атлетика	12	<i>В процессе занятий</i>
Баскетбол	16	<i>В процессе занятий</i>
Лыжная подготовка	24	<i>В процессе занятий</i>
Подвижные игры	16	<i>В процессе занятий</i>
<i>Итого:</i>	68	

Годовой план – график спортивной секции ОФП

Разделы учебной программы	<i>Сентябрь - октябрь</i>																		
	<i>Номера уроков</i>																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Легкая атлетика	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•								
Баскетбол														•	•	•	•	•	•
	<i>Ноябрь</i>						<i>декабрь</i>						<i>январь</i>						
	<i>Номера уроков</i>																		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	36	37
Баскетбол	•	•	•	•	•	•	•	•	•										
Лыжная подготовка										•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	<i>февраль</i>					<i>март</i>					<i>апрель</i>								
	<i>Номера уроков</i>																		
	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
Лыжная подготовка	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Подвижные игры																•	•	•	•
	<i>май</i>																		
	<i>Номера уроков</i>																		
	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68								
Подвижные	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•								

игры																			
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Легкая атлетика (12 часов)	Кол-во часов
1-3	Высокий старт. Стартовый разгон.	3
4-6	Бег на короткие дистанции - бег 60м.	3
7-9	Тройной прыжок с места	3
10-11	Метание малого мяча на дальность	2
12	<i>Бег на выносливость до 7 мин.</i>	1
	Баскетбол (16 часов)	
1	Вводный инструктаж. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	1
2-4	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	3
5-7	Ведение мяча левой, правой рукой в движении.	3
8-10	Бросок одной, двумя руками с места.	3
11-13	Ведение мяча в движении с изменением направления.	3
14-16	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	3
	Лыжная подготовка (24 часа)	
1	Подготовка лыжного инвентаря. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1
2	Подготовка лыжни	1
3-5	Попеременный двухшажный ход	3
6-8	Одновременный безшажный ход .	3
9-10	Спуски в высокой и низкой стойках.	2
11-12	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой»	2
13	Передвижение до 2,5 км.	1
14-16	Повороты переступанием в движении.	3
17	Передвижение до 2,5 км.	1
18-20	Торможение «плугом» и упором.	3
21	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1
22-24	<i>Школьные соревнования</i>	3
	Подвижные игры (16 часов)	
1	«Салки»	1
2-3	«Салки» с ведением мяча.	2
4-5	«Попади в мяч»	2
6-8	«Снайпер»	3
9	Весёлые старты и эстафеты.	1
10-11	«Перестрелка»	2
12-13	«Пионербол»	2
14-15	«Утки и охотники»	2
16	«Мяч среднему»	1
	Итого:	68 часов

Формы аттестации и контроля

Во время работы по программе используются следующие формы контроля: игра (участие и самостоятельная организация), тестирование, соревнования, практическая работа, анализ, наблюдение в процессе практической деятельности. Отслеживание результативности осуществляется методами педагогической диагностики, включает оценку знаний, практических умений и навыков, достижений детей. Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	класс	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-Б/у/в	-	- Б/у/в	-	-
			2	Б/у/в		Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			
			1						
			2				5 6	7 8	9 10

Уровень физической подготовленности учащихся 3 - 4 классов.

№	Физическ	Контрольное	кл	уровень
---	----------	-------------	----	---------

	ие способности	Упражнение (тест)	ас с	мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4x9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3				6	8	13
			4				7	9	14

**Уровень физической подготовленности
1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Формы контроля и варианты его проведения

Предмет	Класс	КИМ (автор методического пособия)	Вид контроля (входной, текущий, промежуточная аттестация)	Форма проведения (тест, контрольная работа, контрольный диктант и др.)
Общая физическая подготовка	1-4		Текущий, промежуточная аттестация	Тесты уровня физической подготовленности, участие в соревнованиях различного уровня.

**Лист коррекции рабочей программы по учебному курсу
«Общая физическая подготовка»**

№ занятия	Раздел	Планируемое количество часов	Фактическое количество часов	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано

