

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
от «27» апреля 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
«Быстрее, выше, сильнее!»
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Количество часов в год: 72ч.
Автор-составитель программы:
Ткачева Н.В., педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

«Быстрее, выше, сильнее!» – данная программа представляет развитие двигательных физических качеств с помощью подвижных игр. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников.

Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа общей физической подготовки «ГТО» - часть здоровьесберегающего компонента. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

В программе подобран материал для подготовки школьников младшей возрастной группы (7-10 лет). Программа рассчитана на 72 часа в год, 36 учебных недель, 2 академических часа в неделю. Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет

Объем программы: 72 часов в год.

Срок освоения: 1 года (уровень освоения программы – базовый).

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 часа.

Форма организации занятия: групповая, индивидуальная.

Учебная группа объединяет 25 обучающихся разных возрастов, 1-4 класс.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ МБОУ СОШ № 15**

Название программы	“Быстрее, выше, сильнее!”
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ткачева Наталья Викторовна
Год разработки	2024
Уровень программы	базовый
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрено на методическом совете 27.04.2024 г. Утверждено приказом № Ш-15-13-376/4 от 27.04.2024 год «Об организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам» директором МБОУ СОШ №15 В.И. Сердюченко
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	<ul style="list-style-type: none"> - формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий по программе; – внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщения детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.
Задачи	<p>В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; – углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры; – развить основные физические способности (качеств) и повысить функциональные возможности организма; – обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов

	<p>испытаний (тестов) комплекса ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; – формировать у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><i>Учащиеся будут знать:</i></p> <p>Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.</p> <p>Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.</p> <p>Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.</p> <p><i>Учащиеся будут уметь:</i></p> <p>Играть в подвижные игры, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.</p> <p>Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.</p> <p>Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.</p> <p><i>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях
<p>Срок реализации программы</p>	<p>9 месяцев/36 учебных недель</p>

Количество часов в неделю, год	2 часа в неделю /72 часов в год
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Беседы. Практические занятия. Сдача нормативов. Подвижные игры. Соревнования. Товарищеские встречи.
Методическое обеспечение	<p>Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда) - методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов) - практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, интервальный, переменный, соревновательный, круговая тренировка)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал оборудованный, мячи, скакалки, фишки, гимнастические маты.</p> <p>Материально-техническое обеспечение</p> <p><i>Спортивная база:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - спортивная площадка на улице с беговой дорожкой. <p><i>Спортивное оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - секундомер – 1 штука; - свисток – 1 штука; - стенка гимнастическая - 6 штук; - скамейки гимнастические – 4 штуки; - перекладина гимнастическая - 3 штук; - скакалки гимнастические – 15 штук; - маты гимнастические - 8 штук; - коврики гимнастические – 15 штук; - канат для лазанья – 1 штука; - мячи набивные (1 кг) – 6 штук; - мячи малые (теннисные) – 15 штук; - мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук; - стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект; <p><i>Технические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; - компьютер, экран, проектор <p><i>Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка</i></p>

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
5. [Приказ ДООиН ХМАО-Югры от 27.12.2022 № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий \(«дорожная карта»\) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#)
6. Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры от 04.07.2023 № 10-П-1649 О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

А также нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей и уставом МБОУ СОШ № 15.

Рассмотрено на заседании Методического совета. Утверждено «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам директором МБОУ СОШ № 15.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Обоснование необходимости и внедрения программы в образовательный процесс:

ОФП (общая физическая подготовка) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Данная программа представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных

игр».

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» имеет физкультурно-спортивную направленность. По времени реализации программа является годичной.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

Подход: системно - деятельностный.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы, срок реализации программы

Программа ориентирована на возрастные группы школьников (7-10 лет) согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 72 часов. **Режим занятий** – 2 раза в неделю по 40 минут.

Формы обучения: Беседы. Практические занятия. Сдача нормативов. Подвижные игры. Соревнования. Товарищеские встречи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Учебная группа объединяет 25 обучающихся разных возрастов, 1-4 класс

Цель и задачи программы. Образовательная задача для обучающихся

Целью программы является:

- формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий по программе

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развить основные физические способности (качеств) и повысить функциональные возможности организма;
- обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, *Форма организации работы:* фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Условия реализации программы, их обоснование и взаимосвязь

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

Первый этап – подготовительный (сентябрь). Ознакомление учащихся с комплексом ГТО, требования по технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные виды испытаний комплекса ГТО.

Второй этап – основной (сентябрь-апрель). Проведение уроков по подготовке к сдаче комплекса ГТО, проведение контрольных прикидок (соревнований) с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал.

Третий этап – заключительный, аналитический (май). Анализ показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО.

Возраст обучающиеся 7-10 лет.

Объем программы: 72 часов в год.

Срок освоения: 1 года (уровень освоения программы – базовый).

Форма организации занятия: групповая, индивидуальная.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 (9 ч.)					
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Возникновение ГТО	2	1	1	Беседа
3	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях	6	2	4	Беседа
Раздел 2 (31ч.)					
4	Развитие двигательных способностей.	7	1	6	Спортивно-оздоровительные, игры
6	Техника бега на короткие дистанции.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
7	Техника бега на длинные дистанции.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
8	Техника прыжка в длину	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
9	Техника метания мяча	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
Раздел 3 (12 ч.)					
11	Техника выполнения подтягивания из различных исходных положений.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
12	Развитие общефизических качеств.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
Раздел 4 (12 ч.)					
13	Лыжная подготовка	12	1	11	Спортивно-оздоровительные, игры
Раздел 5 (8 ч.)					
14	Мы готовы к ГТО. Спортивные мероприятия.	7		7	
15	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Зачет
ИТОГО		72	12	60	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

Вводное занятие.

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 1 и 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Практика: Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

Форма контроля: Беседа.

Раздел 2. (31 часов)

Теория: Занятие образовательно-познавательной направленности. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Практика: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 30 метров. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на

месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартового положения по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Форма контроля: Спортивно-оздоровительная, игра

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Форма контроля: Спортивно-оздоровительные игры.

Раздел 3. (12 часов).

Теория: Техника выполнения из различных исходных положений.

Практика: Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант):

а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула;

б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи рук.

Форма контроля: Спортивно-оздоровительная

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (6 часа). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (6 часа). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высоты опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух

параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (6 часа). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (6 час). Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Форма контроля: Спортивно-оздоровительная

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность . Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Форма контроля: Спортивно-оздоровительные игры.

Раздел 4. (12 часов)

Бег на лыжах Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Форма контроля: Спортивно-оздоровительные игры.

Раздел 5. (8 часов)

Мы готовы к ГТО.

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

Форма контроля: Зачет.

Планируемые результаты освоения программы

Уровень результатов работы по программе
базовый уровень результатов;
повышенный уровень результатов;
высокий уровень результатов.

Уровень	Виды результатов	Результат освоения программы
Базовый	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; - нормативы 1-ой ступени (6-7 лет) комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на бронзовый результат.
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - организация места занятий и обеспечение их безопасности; - активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; - обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. - формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. - ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - ведение дискуссии; - обсуждение содержания и результатов совместной деятельности; - нахождение компромиссов при принятии общих решений.
	Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; - проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

		<p>терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий; - проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
Повышенный	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - знать испытания по выбору своей ступени ГТО; - знать причины травматизма при выполнении упражнений; - правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; - максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; - выполнять нормативы 1-ой ступени (6-7 лет); 2-ой ступени (8-9 лет); 3-ой ступени (10-11 лет) комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на серебряный результат.
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. - проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств; - самостоятельная организация и проведение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, подбор физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; - осуществление судейства соревнований. - владение информационными жестами судьи; - обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ. - оказание помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; - корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий; - проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; - соблюдение правил игры и соревнований; - активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
	Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и

		<p>эвристического характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление осознанного стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой.
Высокий	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - знать технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей); - выполнять нормативы 1 ступени (6-7 лет); 2-ой ступени (8-9 лет); 3-ой ступени (10-11 лет) комплекса ГТО в Центре тестирования на золотой результат.
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - оценивание ситуации и оперативное принятие решения; - нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. - поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физкультурой; - полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изложение их содержания; - логически грамотное изложение, аргументация и обоснование собственной точки зрения, доведение ее до собеседника. - участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; - предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
	Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; - эстетические потребности, ценности и чувства. - проявление доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - управление своими эмоциями; - проявление культуры общения и взаимодействия в

		процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности.
--	--	---

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы фиксации результатов:

Журнал учета поведения занятий;

- ✓ Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- ✓ и другие, разработанные в учреждении.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов:

1 полугодие – 01.09.2024 – 31.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Практическое занятие	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО	Спортивный зал	Беседа
2	Сентябрь			Практическое занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
3	Сентябрь			Практическое занятие	1	Специально-беговые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
4	Сентябрь			Практическое занятие	1	Высокий старт	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
5	Сентябрь			Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Конкурсы, игра
6	Сентябрь			Практическое занятие	1	Линейные эстафеты	Спортивный зал	Конкурсы, игра
7	Сентябрь			Практическое занятие	1	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
8	Сентябрь			Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровитель

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								-ная, игра
9	Октябрь			Практическое занятие	1	Разминка и её значение. Силовые виды ГТО	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
10	Октябрь			Практическое занятие	1	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
11	Октябрь			Практическое занятие	1	Разновидности висов	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
12	Октябрь			Практическое занятие	1	Перемещение в висте	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
13	Октябрь			Практическое занятие	1	Подтягивания с дополнительной опорой	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
14	Октябрь			Практическое занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменением высоты опоры	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
15	Октябрь			Практическое занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
16	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
17	Ноябрь			Практическое занятие	1	Метание набивного мяча из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
18	Ноябрь			Практическое занятие	1	Метание на заданное расстояние. Прыжки с разбега через плоские препятствия.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
19	Ноябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
20	Ноябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
21	Ноябрь			Практическое занятие	1	Наклоны из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
22	Ноябрь			Практическое занятие	1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
23	Ноябрь			Практическое занятие	1	Выпрыгивания из полуприседа и приседа	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
24	Ноябрь			Практическое занятие	1	Прыжки в длину через препятствие	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
25	Ноябрь			Практическое занятие	1	Прыжки с продвижением вперед	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
26	Декабрь			Практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
27	Декабрь			Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
28	Декабрь			Практическое занятие	1	Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				оздоровительная, игра
29	Декабрь			Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Пионербол	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
30	Декабрь			Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Перестрелка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
31	Декабрь			Практическое занятие	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
32	Декабрь			Практическое занятие	1	Промежуточное тестирование. Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
33	Декабрь			Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
34	Январь			Практическое занятие	1	Скольжение	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
35	Январь			Практическое занятие	1	Повторный инструктаж техники безопасности. Бег на выносливость. Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
36	Январь			Практическое занятие	1	Оттачивание	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
37	Январь			Практическое занятие	1	«Быстрый лыжник»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
38	Январь			Практическое занятие	1	Попеременный двухшажный ход	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
39	Январь			Практическое занятие	1	«Гонка с преследованием»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
40	Февраль			Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
41	Февраль			Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах с различной скоростью и интенсивностью	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
42	Февраль			Практическое занятие	1	Спуски и подъёмы	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
43	Февраль			Практическое занятие	1	Торможения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
44	Февраль			Практическое занятие	1	Бег на лыжах. Дистанция 2 км.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
45	Февраль			Практическое занятие	1	«А ну-ка, мальчики!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
46	Февраль			Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Пионербол	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
47	Февраль			Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Перестрелка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
48	Март			Практическое занятие	1	«А ну-ка, девочки!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
49	Март			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								-ная, игра
50	Март			Практическое занятие	1	Упражнения на силу	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
51	Март			Практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
52	Март			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
53	Март			Практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
54	Март			Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
55	Март			Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
56	Март			Практическое занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
57	Апрель			Практическое занятие	1	Специально-беговые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
58	Апрель			Практическое занятие	1	Высокий старт	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
59	Апрель			Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
60	Апрель			Практическое занятие	1	Метание мяча из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
61	Апрель			Практическое занятие	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальные цели	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
62	Апрель			Практическое занятие	1	Метание мяча на дальность с места и нескольких шагов	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
63	Апрель			Практическое занятие	1	Имитация движения рук и ног при отталкивании в прыжка с разбега	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
64	Апрель			Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
65	Апрель			Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
66	Май			Практическое занятие	1	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
67	Май			Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
68	Май			Практическое занятие	1	Бег на 1 км	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
69	Май			Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

№ урока	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								-ная, игра
70	Май			Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
71	Май			Практическое занятие	1	Линейные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
72	Май			Практическое занятие	1	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

Условия Реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой.

Спортивное оборудование:

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, интервальный, переменный, соревновательный, круговая тренировка)

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание учителем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической

подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков. Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психологопедагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательный компонент

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Учитель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции учителя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к

учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества учителя с родителями включает три основных направления: -психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

-личный пример и педагогическое мастерство учителя;

-высокая организация тренировочного процесса;

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

-система морального стимулирования;

-наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Система контроля результативности программы

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Двигательные умения и навыки	Итоговые соревнования	Итог за год
1.				
2.				

Оценка предметных результатов обучающихся

Инструментарий:

Высокий уровень оценка «отлично» (отметка «5»): Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на золотой значок.

Повышенный уровень оценка «хорошо» (отметка «4»): При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на серебряный значок.

Базовый уровень оценка «удовлетворительно» (отметка «3»): Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на бронзовый значок.

Низкий уровень оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»): Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; не выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО.

Оценка метапредметных результатов обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Инициатива в учебном сотрудничестве	Планирование учебного сотрудничества	Позиционное взаимодействие	Управление коммуникацией	Итог за год
1.						
2.						

Инструментарий:

Для оценивания достижений:

Высокого уровня соответствует оценка «отлично» (отметка «5»):

- учащийся являлся инициатором в группе, организатором и исполнителем;

Достижению *повышенного уровня* соответствует оценка «хорошо» (отметка «4»):

- учащийся являлся организатором и исполнителем;

Достижению *базового уровня* соответствует оценка «удовлетворительно» (отметка «3»):

- учащийся являлся только исполнителем;

Достижению *низкого уровня* соответствует оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»):

учащийся занимал только наблюдательную позицию (наблюдал, как другие учащиеся выполняют двигательное действие).

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических испытания (тесты).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») по общей физической подготовке.

Список используемой литературы

Список литературы для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.

Список литературы для преподавателя

1. А.П. Матвеев. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2017 г.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>
 - Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
 - Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
 - Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
 - Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
 - Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
 - Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
 - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru>
- Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search- results/26965>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1	Бег 30м (сек.)	5.9	6.3
2	Прыжок в длину с места(см.)	160	150
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	17	14
4	Бег 1000м(мин.)	5.10	5.45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	12

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	