

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

руководитель методического объединения

 /Новоселова М.Л./

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 /Груздева И.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Щенникова С.А./

Приказ № 86-од от «29» августа 2024 г.

ЩЕННИКОВА
СВЕТЛАНА
АНАТОЛЬЕВНА



Подписано: ЩЕННИКОВА СВЕТЛАНА
АНАТОЛЬЕВНА
ДН: ЩЕННИКОВА СВЕТЛАНА
АНАТОЛЬЕВНА, с-р/п. муниципальное
бюджетное общеобразовательное
учреждение «БОЛЬШЕЛЕУШИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
email=shkola.b-leushi@yandex.ru
Дата: 2024.11.09 09:53:11 +0500

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Физическая культура»
«Быстрее, выше, сильнее»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

п. Большие Леуши, 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	“Быстрее, выше, сильнее!”
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога	Туркина Екатерина Николаевна
Год разработки	2024
Уровень программы	базовый
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/34 учебных недель</p>

Количество часов в неделю, год	2 часа в неделю /68 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 ДПиН 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 внеурочной деятельности детей и уставом МБОУ «Большелеушинская СОШ».

Рассмотрено на заседании Методического совета. Утверждено «Об организации и осуществлении внеурочной деятельности общеобразовательным (общеразвивающим) программам директором МБОУ «Большелеушинская СОШ».

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 68 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 18 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 культуре 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: 68 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 (29ч.)					
4	Развитие двигательных способностей.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
6	Техника бега на короткие дистанции.	6	1	5	Спортивно-оздоровительные, игры
7	Техника бега на длинные дистанции.	5	1	4	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 (10 ч.)					
11	Техника выполнения подтягивания из различных исходных положений.	5	1	4	Спортивно-оздоровительные, игры
12	Развитие общефизических качеств.	5	1	4	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		68	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. (29 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. (10 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 (облегчённый 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 поочерёдно 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: 34

Количество учебных дней: 68

Сроки учебных периодов:

1 полугодие – 01.09.2024 – 31.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО	Спортивный зал	Беседа
2	Сентябрь	05.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
3	Сентябрь	09.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Специально-беговые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
4	Сентябрь	12.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Высокий старт	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
5	Сентябрь	16.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Конкурсы, игра
6	Сентябрь	19.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Линейные эстафеты	Спортивный зал	Конкурсы, игра
7	Сентябрь	23.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег в среднем темпе в чередовании с Ходьбой.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
8	Сентябрь	26.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

9	Сентябрь	30.09	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Разминка и её значение. Силловые виды ГТО	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
10	Октябрь	03.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
11	Октябрь	07.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Разновидности висов	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
12	Октябрь	10.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Подтягивания с дополнительной опорой	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
13	Октябрь	14.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
14	Октябрь	17.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
15	Октябрь	21.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Метание набивного мяча из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
16	Октябрь	24.10	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Метание на заданное расстояние. Прыжки с разбега через плоские препятствия.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
17	Ноябрь	07.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
18	Ноябрь	11.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

19	Ноябрь	14.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Наклоны из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
20	Ноябрь	18.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
21	Ноябрь	21.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Выпрыгивания из полуприседа и приседа	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
22	Ноябрь	25.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Прыжки в длину через препятствие	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
23	Ноябрь	28.11	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
24	Декабрь	02.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
25	Декабрь	05.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Пионербол	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
26	Декабрь	09.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Перестрелка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
27	Декабрь	12.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
28	Декабрь	16.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Промежуточное тестирование. Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
29	Декабрь	19.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

30	Декабрь	23.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Скольжение	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
31	Декабрь	26.12	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Повторный инструктаж техники безопасности. Бег на выносливость. Эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
32	Январь	13.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Оттачивание	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
33	Январь	16.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Быстрый лыжник»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
34	Январь	20.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Попеременный двухшажный ход	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
35	Январь	23.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Гонка с преследованием»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
36	Январь	27.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
37	Январь	30.01	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах с различной скоростью и интенсивностью	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
38	Февраль	03.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Спуски и подъёмы	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
39	Февраль	06.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Торможения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
40	Февраль	10.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег на лыжах. Дистанция 2 км.	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

41	Февраль	13.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«А ну-ка, мальчики!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
42	Февраль	17.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Пионербол	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
43	Февраль	20.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«От игры к спорту» Перестрелка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
44	Февраль	24.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«А ну-ка, девочки!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
45	Февраль	27.02	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Спортивно-Оздоровительная игра
46	Март	03.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на силу	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
47	Март	06.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
48	Март	10.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
49	Март	13.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
50	Март	17.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
51	Март	20.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

52	Март	31.03	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
53	Апрель	03.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Специально-беговые упражнения	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
54	Апрель	07.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Высокий старт	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
55	Апрель	10.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
56	Апрель	14.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Метание мяча из различных исходных положений	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
57	Апрель	17.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальные цели	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
58	Апрель	21.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Метание мяча на дальность с места и нескольких шагов	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
59	Апрель	24.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Имитация движения рук и ног при отталкивании в прыжка с разбега	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
60	Апрель	28.04	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
61	Май	01.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
62	Май	05.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра

63	Май	08.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
64	Май	12.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Бег на 1 км	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
65	Май	15.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная игра
66	Май	19.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Встречные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
67	Май	22.05	15:00-15:40	Практическое занятие	1	Линейные эстафеты	Спортивный зал	Спортивно-оздоровительная, игра
68	Май	26.05	15:00-15:40	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 обучающихся 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	