

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Каменноключинская основная общеобразовательная школа

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 8  
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Черепанова В.В.  
Приказом №106-ОД  
от «02» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления  
«Общефизическая подготовка»**

**Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Н.Е.Поздеев

д. Зяглед-Какся, 2024г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» .

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);
- Уставом МОУ Каменноключинская ООШ.
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ Каменноключинская ООШ.

**Направленность данной программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность программы** в том, что спортивные 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. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### Отличительные особенности программы

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения учебных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности «Все дети любят играть!». Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое

воспитание детей. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Спортивная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, б сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на расширение знаний и навыков подвижных игр. Программа «Общефизическая подготовка» направлена: воспитание у детей и подростков бережного отношения к своему здоровью, привычки систематического ведения ЗОЖ укрепление здоровья детей посредством проведения игр на свежем воздухе, спортивных мероприятий,

создание условий, благоприятных для творческого, интеллектуального и нравственного развития детей.

**Новизна данной программы:** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивных игр с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации, она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, так как призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Реализация программы «Общефизическая подготовка» позволяет осуществлять комплексное развитие детей. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

**Адресат программы:** Возраст учащихся по программе 7 - 11 лет.

**Практическая значимость** программы «Общефизическая подготовка» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Одним из результатов обучения подвижным играм является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Ценность общения - понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры

**Преимущество программы:** Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык», «Технология».

**Объём:** 36 часов

**Срок освоения программы – 1 год.**

**Формы обучения данной программы:** очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 45 мин

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

1. Познакомить детей с разными играми.
2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
3. Расширить словарный запас обучающихся.

#### **Развивающие**

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.
  - развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
  - формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;
2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.
3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

### **К концу изучения учащиеся должны уметь:**

Уметь: вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья, выполнять технико-тактические задачи в подвижных и игровых видах спорта.

Результатом освоения программы можно считать участие обучающихся в соревнованиях данной направленности различного уровня.

Знать: технику безопасности на занятиях, историю развития подвижных и спортивных игр, гигиену спортсмена, нормы врачебного контроля, комплекс физических упражнений, технику начальной подготовки.

### **Условия реализации программы:**

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.

### **Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют девочки и мальчики 7-11 лет.

Количество занимающихся 12-15 человек.

### **Формы занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными учащимися;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в соревнованиях, подвижных и спортивных играх.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**Результативность обучения** определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

Показательные игры, участие в спортивных праздниках соревнованиях конкурсах и мероприятиях школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях.

### Учебный план

№п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Инструктаж по Т.Б.	1	1	0	беседа
2	Теоретические знания	4	4	0	
3	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0	4	Учебная игра
4	Игры с мячом.	5	0	5	Учебная игра
5	Игра с прыжками (скакалки).	4	0	4	Игра по станциям
6	Игры малой подвижности(игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	3	0	3	Учебная игра
7	Народные игры	4	0	4	Учебная игра
8	Зимние забавы	5	0	5	Учебная игра
9	Эстафеты.	4	0		Игра по станциям
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	2	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	36			36

## Содержание программы



*Теория.* Введение. Инструктаж по Т.Б. (1ч.)

*Теория.* Теоретические знания. (4 ч.)

Игры с бегом (4 ч).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси -лебеди".

Игры с мячом (5ч)

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Игра с прыжками (4ч)

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли»

**Игры малой подвижности (3ч).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Игра

«Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – нелетает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

**Народные игры (4 ч)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"

#### **Зимние забавы (5ч).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежныхкомов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

#### **. Эстафеты (4 ч).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета "вызов номеров".

#### **Контрольные упражнения и спортивные соревнования(2ч)**

*Теория.* Тестирование

*Практические занятия:* (по группам) придумывание своей игры и проведение её с учащимися

#### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

#### **Планируемые результаты:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.



**Календарный учебный график**

<b>Полу годие</b>	<b>Месяц</b>	<b>Недели обучения</b>	<b>Год обучения</b>
<b>1 полугодие</b>	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
		5	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У
	Ноябрь	10	У
		11	У
		12	У
		13	У
	Декабрь	14	У
		15	У
		16	У
17		У	
<b>2 полугодие</b>	Январь	18	У
		19	У
		20	У

	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У, ИА
	Всего учебных недель		36 ч.
	Всего часов по программе		36 ч.

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **ИА** – итоговая аттестация.

#### Условия реализации программ:

Материально- техническое обеспечение программы:

<b>Материально – техническое обеспечение программы</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>
<p>-пришкольная спортивная игровая площадка;</p> <p>-обеспечение спортивным инвентарем:  Мячи малые, волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенка гимнастическая, маты, бита, свисток, секундомер, рулетка, лыжи, палки, таблицы, мяч набивной 1 кг,  Щиты баскетбольные с кольцами и сеткойшт, ПК, проектор, мел.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, беседа, объяснение нового материала;</li> <li>• наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала, кроссворды, ребусы, применение ИКТ технологий.</li> <li>• практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, игры в спортивном зале и на лыжне, эстафеты, соревнования, конкурсы, весёлые старты, загадки, стихи, считалки, пословицы, поговорки, народные приметы. Организация работы групповая</li> </ul>

## **Форма аттестации**

### **1. Формы подведения итогов реализации программы «Общездоровьесберегающая физическая подготовка».** Способы проверки знаний и умений:

- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях ДЮСШ и района.

- Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

### **2 Критерии оценивания:**

- умение играть в подвижную игру:

Умение целесообразно и согласованно действовать в игре, проявляя творческую двигательную активность - 3 балла

Допускается малая несогласованность взаимодействий играющих - 2 балла

- знание правил и соблюдение техники безопасности во время подвижной игры:

Отличное знание, соблюдает Т. Б. - 3 балла

Путается в правилах - 2 балла

умение организовать подвижную игру:

Быстро умеет организовать ребят - 3 балла.

Не всегда получается - 2 балла

Итого: Максимум – 9 баллов Курс считается пройденным и ставится «зачет», если набрано 6 баллов

Процедура оценивания:

На последнем занятии учащиеся участвуют в подвижных играх, соблюдая технику безопасности; организуют игры по выбору, объясняя правила.

Педагогический контроль и оценка результатов: анкетирование детей с целью выявления их интересов;

наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;

наблюдение за умением играть в подвижные игры наблюдение за развитием физических качеств;

итоговый протокол спортивных соревнований;

вручение грамот, памятных подарков за активное и творческое участие в жизни спортивной площадки

Формы подведения итогов – спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

### Оценочные материалы, формы контроля

Время	Цель	Формы
<b>Входной контроль</b>		
<b>Начало учебного года</b>	Определение уровня развития интеллектуальных, творческих способностей у детей.	наблюдение, тестирование, анкетирование, собеседование с родителями
<b>Текущий контроль</b>		
<b>В течение года</b>	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Форма: наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа, соревнования, эстафеты
<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>		
<b>В конце года</b>	Определение изменения уровня развития учащихся интеллектуальных, творческих способностей, личностных качеств. Определение результатов обучения. Получение сведений для внесения корректировки в содержание программы, методов обучения	Форма: наблюдение, самостоятельная работа, соревнования, эстафеты

### Методическое обеспечение программы

Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
	Тренировочное	Контрольные	с/инвентарь	Участие в

Баскетбол	занятие. Учебная игра. Соревнования.	упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	баскетбольные мячи, стойки	школьных и районных соревнованиях
Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в школьных и районных соревнованиях
Лыжная подготовка	Тренировочное занятие.. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь лыжи, лыжные палки	Участие в школьных и районных соревнованиях
Лёгкая атлетика	Тренировочное занятие.. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки	Участие в школьных и районных соревнованиях

### Рабочая программа воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей подросткового возраста одним из целевых приоритетов является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Воспитание на занятиях объединения осуществляется преимущественно через: - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые



формы поведения;  
 поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;  
 поощрение педагогами детских инициатив.

### План воспитательной работы с родителями

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Всего часов	Сроки проведения	Примечание
1.	Общекультурное	День народного единства: «В дружбе – наша сила!»	1	ноябрь	Квест-игра
2.	Спортивно-оздоровительное, общеинтеллектуальное	Интеллектуально-спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух»	1	апрель	Спортивно-интеллектуальная эстафета

### Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся Формы подведения итогов

Формы подведения итогов	Форма контроля	Сроки проведения контроля
Входная аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация (лыжная подготовка)	Система тестирования и контрольных нормативов	март
Промежуточная аттестация	Система тестирования и контрольных нормативов	Апрель-май

### Контрольно-измерительные материалы

**Тесты:** бег 60м, (м- 10.0с, д- 10.4с),  
 прыжки в длину с места (м- 190см, д- 175см),  
 челночный бег (3x10м:м- 5.2с, д-5.3с),  
 упражнение на пресс за 30с (м- 27раз, д- 24 раза),  
 прыжки со скакалкой за 30сек (м- 68раз, д- 64раза),  
 бег на лыжах на 1км (м- 6.00, д- 6.30).

### Список литературы

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. – М.:ВАКО, 2013.
- 2.Малков Ю.П. Лёгкая атлетика : Учебное пособие/.УдГУ. Ижевск, 2006.
- 3.Малков Ю.П. Лёгкая атлетика в школе: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. Ижевск: ГОУВПО «УдГУ», 2006.
- 4.Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013.
- 5.Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. Пособие – М.: издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
- 6.Спортивные игры: Учеб.для студентов пед. Ин-тов по спец «Физ. Воспитание»/ В.Д. Кокалов и др. – М.: Просвещение, 1988.
- 7.Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 8.Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе»Волгоград. Учитель, 2004 г
- 9.Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
- 10.Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
- 11.«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г



## Критерии оценки результативности образовательной деятельности

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия</li> <li>- отсутствие увлечённости в выполнении некоторых упражнений</li> <li>- отказывается выполнять некоторые самостоятельные задания</li> <li>- иногда отказывается работать в группе с некоторыми детьми</li> <li>- стесняется высказываться перед своей группой</li> <li>- частые пропуски занятий без уважительной причины</li> <li>- не принимает участия в открытых занятиях, конкурсах</li> <li>- низкая скорость принятия решений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная мотивация к занятию вообще</li> <li>- увлечён при выполнении заданий</li> <li>- испытывает затруднения при выполнении самостоятельных заданий</li> <li>- не активен в работе малых групп</li> <li>- испытывает стеснение на открытых занятиях</li> <li>- пропускает занятия только по уважительным причинам</li> <li>- средняя скорость принятия решений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивая мотивация к занятиям</li> <li>- активность и увлечённость в выполнении заданий</li> <li>- умеет конструктивно работать в малой группе любого состава</li> <li>- творческий подход к выполнению всех упражнений, изученных за определённый период обучения</li> <li>- пропускает занятия очень редко, предупреждая о пропуске</li> <li>- высокая скорость принятия решений</li> </ul>

### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения
1. Подтягивание
2. Бег 6 мин.
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м.

### Оценочный уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	7-8 лет	9-10 лет	11 лет

---

<b>Бег 30 метров (сек.)</b>	6,9	6,6	6,2	7,0	6,8	6,3
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>Бег 6 мин.</b>	900	950	1000	700	750	800
<b>Прыжки в длину с места (см.)</b>	125	130	140	115	125	135
<b>Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)</b>	2	3	3			
<b>Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)</b>				6	7	8

### **Рабочая программа воспитания.**

#### **Характеристика объединения «Спорт».**

Деятельность объединения «Спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию от 7 до 11 лет.

Формы работы – групповые.

**Цель воспитания** в школе создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания** обучающихся в школе являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел);
- использование в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- реализация потенциала классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- организация профориентационной работы со школьниками;
- вовлечение школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- инициирование и поддержка ученического самоуправления – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- формирование здорового образа жизни, осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья детей и подростков - формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты;

- поддержка деятельности функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- организация для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организация работы в электронных медиа и социальных сетях;
- организация работы с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленные на совместное решение проблем личностного развития детей.

**Результат воспитания:** заинтересованность и увлеченность обучающихся в участии различных мероприятиях, акциях, конкурсов разных уровней.

#### Работа с родителями или их законными представителями.

Мероприятие	Возраст	Дата проведения
Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей	7-11 лет	В течение года
Классные родительские собрания	7-11 лет	Декабрь, март.
День матери в России	7-11 лет	Ноябрь

#### Работа с коллективом учащихся.

Мероприятие	Классы	Дата проведения
Конкурс «Класс года»	7-11 лет	В течение года.
Конкурс «Ученик года»	7-11 лет	В течение года.

#### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	День защитника Отечества	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гордости за ВС России.	Конец февраля, начало марта.	
2	День Мудрости, Добра и Уважения	Воспитание у обучающихся чувства уважения, добра, чуткости к пожилым людям.	октябрь	
3	Гагаринский урок «Космос-это мы».	Воспитание у обучающихся чувства гордости и уважения за достижения в космической области.	апрель	

### Список литературы:

1. Болонов Г. П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников : Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы / Н. В. Болонова. - Москва : Школьная Пресса. - 2005. - (Воспитание школьников. Библиотека журнала; Вып. 46). Кн. 2. - 95 с. : ил. (Шифр 74.200.55/Б79-134853)
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
3. Игры на улице. - (Секретки) // Классный журнал. - 2014. - N 30. - С. 29 : ил. Подвижные игры для детей
4. Кузнецов В. С. Физическая культура : упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с. : ил. - (Портфель учителя).
5. Малыхина Марина. Эстафеты с предметами / Марина Малыхина. - (Образ жизни). - (Игровая площадка) // Здоровье детей - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 62-63 : ил. Подвижные игры-эстафеты с различными предметами на свежем воздухе.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
7. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
9. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль : Академия развития, 1998. - 224 с. : ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).
10. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.



## Тестирование 1

### 1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

### 2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

### 3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

### 4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
- б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

### 5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)

### 6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

### 7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

### 8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

### 9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

### 10. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

### 11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)

## **Ключ к теоретическому тестированию**

1 в

2 б

3 а

4 б

5 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

6 б

7 б

8 г

9 в

10 в

11 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

## **Теоретическое тестирование 2**

### **1. В какой последовательности надо обтирать тело водой?**

- а) руки, шея, грудь и живот, спина, ноги
- б) ноги, руки, грудь и живот, шея, спина
- в) спина, ноги, руки, шея, грудь и живот
- г) шея, грудь и живот, спина, руки, ноги

### **2. Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать свое тело при выполнении различных движений называется...**

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

### **3. Какие бывают физические упражнения?**

- а) со скакалкой, мячом, гимнастической палкой
- б) подводящие, общеразвивающие, соревновательные
- в) веселые, скучные, забавные
- г) в спортивном зале, на улице, на снарядах

### **4. В какой стране появилась современная игра баскетбол?**

- а) Испания
- б) Англия
- в) США
- г) Индия

### **5. Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?**

- а) 10
- б) 5
- в) 8
- г) 3

### **6. Какие виды спорта развивались при Петре 1? (ответьте самостоятельно)**

**7. Развитие основных физических качеств это....**

- а) тренировка
- б) совершенствование
- в) физическая подготовка
- г) гимнастика

**8. Слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом, называется...**

- а) акробатическая комбинация
- б) строевые упражнения
- в) показательное выступление
- г) акробатический этюд.

**9. Прыжки с опорой на предмет или спортивный снаряд называются...**

- а) прыжок в длину с места
- б) опорный прыжок
- в) прыжок в высоту
- г) прыжок в длину с разбега

**10. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...**

- а) равновесие
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) быстрота

**11. Какое физическое качество помогают развить опорные прыжки?**

- а) сила,
- б) выносливость
- в) координацию
- г) гибкость

**12. Какие бывают травмы? (ответьте самостоятельно)**

**Ключ к теоретическому тестированию 2**

- 1 а
- 2 в
- 3 б
- 4 в
- 5 б
- 6 парусное, гребное дело, фехтование, конный спорт
- 7 в
- 8 а
- 9 б
- 10 а
- 11 в
- 12 ушибы, раны, ссадины, кровотечения, вывихи, переломы, обморожения

Проверочный тест по ФК «Русские народные игры»

- 1) Как называется народная игра, в которой используются кости нижних надкостных суставов копытных домашних животных  
А) Святки Б) Кости В) Бабки Г) Лапта
- 2) Как называется песенка из игры «Горелки»?  
А) Гори- гори- ярче Б) Гори- гори- ясно В) Гори- гори- ярко
- 3) В Лапту играют с помощью...  
А) Ключки и мяча Б) Биты и мяча В) нет специального инвентаря
- 4) Лапта является командной игрой?  
А) Да Б) Нет
- 5) На каком празднике традиционно проводилось много игр и состязаний (кулачные бои, взятие городка, прыжки в мешках)?  
А) Рождество Б) Святки В) Пасха Г) Масленица

Ответы: 1-В, 2- Б, 3- Б, 4- А, 5- Г