

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.Н. Сабурова»  
города Можги Удмуртской Республики

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
(протокол от « 12 » мая 2023 г. № 9)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ О.С. Чувашова  
«01» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБОУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_ В.П. Карпов  
Приказ от « \_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_г. № \_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СТАРТОВОГО УРОВНЯ

**«Спортикус»**

Возраст учащихся: - 6-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Волкова Надежда Валерьевна

г. Можга, 2023

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортикус» составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.Н. Сабурова» города Можги Удмуртской Республики (далее МБОУ СОШ № 6).

Программа рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно-спортивной направленности. Уровень подготовки** – стартовый.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Отличительная особенность:**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

**Особенностью** данной программы является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Спортикус» в образовательный процесс.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. **Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Адресат программы**

Программа реализуется среди обучающихся начальных классов 6-11 лет.

Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Программа обучения направлена на совершенствование навыков спортивных игр, развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление

здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа тесно пересекается с рабочей программой по физической культуре для обучающихся начальных классов МБОУ «СОШ № 6».

**Объем программы:** Программа «Спортикус» рассчитана на 37 часов в год.

**Срок освоения программ:** освоение программы рассчитано на 4 года обучения. Этого времени достаточно для формирования навыков здорового образа жизни, а также развития и совершенствования, необходимых ребёнку физических качеств. Так как основы, заложенные в программе изучаются обучающимися на уроках физической культуры, ОБЖ, биологии.

### **Формы организации образовательного процесса и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе. Формируется 5 разновозрастных групп. Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14. Форма Очная. В группе могут заниматься до 30 человек.

В занятия включены здоровые сберегающие элементы:

- элементы самоконтроля;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры школы.

**Программа построена в соответствии с принципами:**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

## Учебный план I года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	Тест
1.2	Инструктаж правила поведение при игре в футбол. Мини - футбол	8	2	6	
1.3	Дворовые игры	4	-	4	
<b>2.</b>	<b>Зимние виды спорта</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
2.1	Безопасность на льду	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	4	-	4	Творческая работа
2.3	Коньки	4	1	3	
2.4	Лыжи	4	1	3	
<b>3.</b>	<b>Введение в спортивное ориентирование</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	
3.1	Безопасность в лесу	2	2	-	Викторина
3.2	Спортивное ориентирование	9	1	8	
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	

### Содержание:

#### ***Раздел 1. Игры с мячом***

##### ***Тема 1.1***

Теория: Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

##### ***Тема 1.2***

Теория: Инструктаж правила поведение при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

##### ***Тема 1.3***

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, светофор, вышибалы, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка,

#### ***Раздел 2. Зимние виды спорта***

##### ***Тема 2.1***

Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу или на льду.

Водный инструктаж на тему Безопасность на льду.

##### ***Тема 2.2***

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм.

Практика: «Два мороза», «Попади в лунку», катание на санках, «Кто быстрее слепит снеговика», «Царь горы». Инструктаж по теме.

### **Тема 2.3**

Теория: Коньки – специальные ботинки на лезвиях.

Практика: Катание. Инструктаж по теме.

### **Тема 2.4**

Теория: классификация лыжных шагов.

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу-елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

## **Раздел 3. Введение в спортивное ориентирование**

### **Тема 3.1**

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу. Проведение итоговой викторины.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

### **Тема 3.2**

Ориентировка на местности. Игра «Следопыты»

### **Ожидаемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

## Учебный план II года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	Тест
1.2	Мини - футбол	8	1	7	
1.3	Дворовые игры	4	-	4	
<b>2.</b>	<b>Зимние виды спорта</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
2.1	Безопасность на льду	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	6	-	6	Творческая работа
2.3	Коньки	4	1	3	
2.4	Лыжи	3		3	
<b>3.</b>	<b>Введение в спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Безопасность в лесу	1	1	-	Викторина
3.2	Спортивное ориентирование	9	1	8	
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	

### Содержание:

#### ***Раздел 1. Игры с мячом***

##### ***Тема 1.1***

Теория: Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

##### ***Тема 1.2***

Теория: Инструктаж правила поведения при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

##### ***Тема 1.3***

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, светофор, вышибалы, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка,

#### ***Раздел 2. Зимние виды спорта***

##### ***Тема 2.1***

Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу или на льду.

Вводный инструктаж на тему «Безопасность на льду».

##### ***Тема 2.2***

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий проект – слепим горку вместе.

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

### **Тема 2.3**

Теория: Коньковый бег.

Практика: Катание. Скользящий шаг. Инструктаж по теме.

### **Тема 2.4**

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу-елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

## **Раздел 3. Введение в спортивное ориентирование**

### **Тема 3.1**

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу. Проведение итоговой викторины.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

### **Тема 3.2**

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты».

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- умеют работать в коллективе;
- соблюдают режим дня и правильное питание.

#### **Предметные результаты**

- знают историю развития спорта и физической культуры в России;
- знают комплексы упражнений на развитие физических качеств и умеют правильно их выполнять.

#### **Метапредметные результаты**

- развиты двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества..

## **Учебный план III года обучения**

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	Тест
1.2	Мини - футбол	8		8	
1.3	Дворовые игры	4	-	4	
<b>2.</b>	<b>Зимние виды спорта</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
2.1	Безопасность на льду	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	6	-	6	Творческая работа
2.3	Коньки	4	1	3	
2.4	Лыжи	3		3	
<b>3.</b>	<b>Введение в спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Безопасность в лесу	1	1	-	Сдача нормативов

3.2	Спортивное ориентирование	9	1	8	
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	

**Содержание:**

**Раздел 1. Игры с мячом**

**Тема 1.1**

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

**Тема 1.2**

Теория: Инструктаж правила поведения при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

**Тема 1.3**

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка, городки.

**Раздел 2. Зимние виды спорта**

**Тема 2.1**

Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу или на льду.

Вводный инструктаж на тему Безопасность на льду.

**Тема 2.2**

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий плакат на тему: «зимние забавы».

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

**Тема 2.3**

Теория: Коньковый бег.

Практика: Катание. Скользящий шаг. Инструктаж по теме.

**Тема 2.4**

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу-елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

**Раздел 3. Введение в спортивное ориентирование.**

**Тема 3.1**

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

**Тема 3.2**

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты».

Сдача нормативов.

## Ожидаемые результаты

### Личностные

- умеют работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками;

- сформирована потребность в ведении здорового образа.

### Метапредметные

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

### Предметные

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## Учебный план IV года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	Тест
1.2	Мини - футбол	8		8	
1.3	Дворовые игры	4	-	4	
<b>2.</b>	<b>Зимние виды спорта</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
2.1	Безопасность на льду	1	1	-	Проектная деятельность
2.2	Зимние забавы	6	-	6	
2.3	Коньки	4		4	
2.4	Лыжи	3		3	
<b>3.</b>	<b>Введение в спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Безопасность в лесу	1	1	-	Сдача нормативов
3.2	Спортивное ориентирование	9	1	8	
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	

--	--	--	--	--	--

### **Содержание:**

#### **Раздел 1. Игры с мячом**

##### **Тема 1.1**

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

##### **Тема 1.2**

Теория: Инструктаж правила поведения при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

##### **Тема 1.3**

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка, городки.

#### **Раздел 2.**

##### **Тема 2.1**

Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу или на льду.

Вводный инструктаж на тему «Безопасность на льду».

##### **Тема 2.2**

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий плакат на тему: «зимние забавы».

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

##### **Тема 2.3**

Теория: Коньковый бег.

Практика: Катание. Скользящий шаг. Инструктаж по теме.

##### **Тема 2.4**

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу-елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

#### **Раздел 3. Введение в спортивное ориентирование.**

##### **Тема 3.1**

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

##### **Тема 3.2**

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты»

Сдача нормативов.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- умеют работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками;
- сформирована потребность в ведении здорового образа.

#### **Предметные результаты**

- умеют правильно выполнять комплексы физических упражнений.

### **Метапредметные результаты**

- развиты двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества;

- умеют выстраивать режим дня, соблюдать правильное питание, личную гигиену

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

Место проведения: спортивный зал; спортивная площадка.

Инвентарь:

- Футбольный мяч;
- Трос;
- Компас;
- Рюкзаки;
- Аптечки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи;
- Коньки
- Лыжи;
- Кегли;
- Маршрутные листы.

### **2.2. Методическое обеспечение программы**

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

#### **Словесные методы**

Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Они позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед детьми проблемы и указать пути их решения.

Виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция.

#### **Наглядные методы**

Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

#### **Практические методы**

Практические методы обучения основаны на практической деятельности. Этими методами формируются практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, практические занятия.

Практическое занятие - это основной вид учебных занятий, направленный на формирование учебных и профессиональных практических умений и навыков.

Выбор метода обучения зависит:

от цели, задач и содержания материала конкретного занятия;

от возраста обучающихся;

от материальной оснащенности учебного заведения, наличия оборудования, наглядных пособий, технических средств;

Методы и приемы обучения должны обеспечивать высокое качество знаний, развитие способностей обучающихся.

Основными **формами занятий** являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия тренера с отдельными обучающимися;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

**Дидактическое обеспечение** учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся);
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности).

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;

- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по физической подготовке в конце учебного года.

Для оценки имеется перечень тестовых упражнений, а именно:

- Бег 30, челночный бег на результат;
- прыжки в длину с места на результат;
- 6-ти минутный бег;
- наклон к ногам сидя на результат;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) на результат;
- подтягивание (на высокой перекладине, на низкой перекладине) на результат

Обучающимся необходимо выполнить все тестовые упражнения

### Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения			
				1	2	3	4
1 полугодие	Сентябрь	1	04-09	у, ВА	у, ВА	у, ВА	у, ВА
		2	11-16	у	у	у	у
		3	18-23	у	у	у	у
		4	25-30	у	у	у	у
		5	02-07	у	у	у	у

	Октябрь	6	09-14	у	у	у	у	
		7	16-21	у	у	у	у	
		8	23-28	у	у	у	у	
		9	30-04	у/п	у/п	у/п	у/п	
	Ноябрь	10	06-11	у	у	у	у	
		11	13-18	у	у	у	у	
		12	20-25	у	у	у	у	
		13	27-02	у	у	у	у	
	Декабрь	14	04-09	У,ПА	у	у	у	
		15	11-16	у	У,ПА	у	у	
		16	18-23	у	у	У,ПА	У,ПА	
		17	25-30	у/п	у/п	у/п	у/п	
	<b>2 полугодие</b>	Январь	18	01-06	п	п	п	п
			19	08-13	у	у	у	у
			20	15-20	у	у	у	у
			21	22-27	у	у	у	у
		Февраль	22	29-03	у	у	у	у
23			05-10	у	у	у	у	
24			12-17	у	у	у	у	
25			19-24	у/п	у/п	у/п	у/п	
Март		26	26-02	у	у	у	у	
		27	04-09	у/п	у/п	у/п	у/п	
		28	11-16	у	у	у	у	
		29	18-23	у	у	у	у	
		10	25-30	у	у	у	у	
Апрель		31	01-06	у	у	у	у	
		32	08-13	у	у	у	у	
		33	15-20	у	у	у	у	
		34	22-27	у	у	у	у	

	Май	35	29-04	у/п	у/п	у/п	у/п
		36	06-11	у/п	у/п	у/п	у/п
		37	13-18	у	у	у	у
		38	20-25	у	у	у	у,ИА
		39	27-31	у	у	у	у
	<b>Всего учебных недель</b>			<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
	<b>Всего учебных дней</b>			<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
	<b>Всего часов по программе</b>			<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
	<b>Дата начала учебного года</b>		<b>01 сентября 2023 г.</b>				
	<b>Дата окончания учебного года</b>		<b>31 мая 2024 г.</b>				

Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **п** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

## Оценочные материалы

### Входной тест для обучающихся I года обучения

#### Тест по футболу.

**Сколько человек играют на поле в футболе?**

- 12 с одной команды
- 11 с одной команды

**2. Кто такой голкипер?**

- Вратарь
- Нападающий

**3. Что такое гетры?**

- Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена

**4. Кто такой форвард?**

- Нападающий игрок
- Игрок в защите

**5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?**

- 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

**6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?**

- Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
- Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

**7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?**

- Южно-Африканская Республика
- Марокко

**8. С какого расстояния бьётся пенальти?**

- Не менее 12 метров
- 11 метров

**9. Щитки - это:**

- специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм
- Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока

**10. Из скольки и каких частей состоит мяч?**

- 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)
- 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)

**11. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?**

да

нет

**12. Рекомендуемы значения футбольного поля:**

Длина — 105 метров, ширина — 68 метров

Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

**13. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?**

Хосе Луис Чилаверт

Рожерио Сени

**14. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?**

Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс

Уругвайский форвард Диего Форлан

**15. Где производится большинство футбольных мячей в мире?**

Пакистан

Индия

**Критерии оценивания:**

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 15.

***Низкий уровень представлений*** – менее 5 баллов;

***Средний уровень*** – 6-12 баллов;

***Высокий уровень представлений*** – свыше 13 баллов.

**Тестовые нормативы по футболу:**

1. Жонглирование, состоящее из простого подбития мяча внутренней частью стопы и головой. Оценка состоит из среднего арифметического результатов трех способов.

2. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м.

3. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 4 или 5 м с расстояния: дети – 15 м (квадрат 5 × 5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4 × 4 м).

4. Удары по воротам 2 × 6 м после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния: дети – 10 м, подростки – 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м и юниоры – 18 м.

5. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения

вратаря). Удары выполняются с расстояния: дети – 4 м, подростки – 5 м, младшие юноши – 6 м, старшие юноши 7 м и юниоры – 8 м. Размеры ворот 2 × 5 м.

6. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции, величина которой зависит от возраста испытуемых.

7. «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам (в указанную тренером половину) с расстояния: дети – 10 м, подростки 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м, юниоры – 18 м. Перед ведением спортсмен принимает ногой брошенный тренером мяч в квадрате 3 × 3 м. Удары по воротам размером 2 × 6 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой.

Цель – проверить уровень первоначальных знаний учащихся по здоровому образу жизни, физкультуре, спорту и гигиене.

Учащемуся предлагается лист с тестом. Задание – поставить знак «+» в прямоугольник рядом с рисунком, обозначающим правильный ответ.

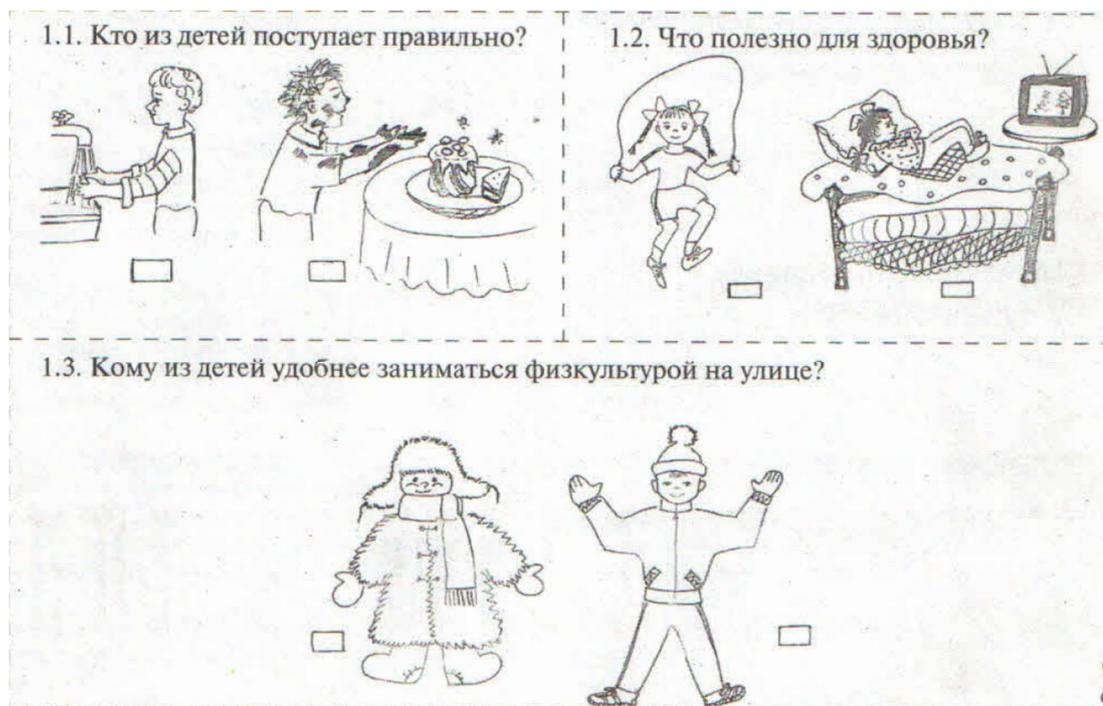
### Критерии оценивания:

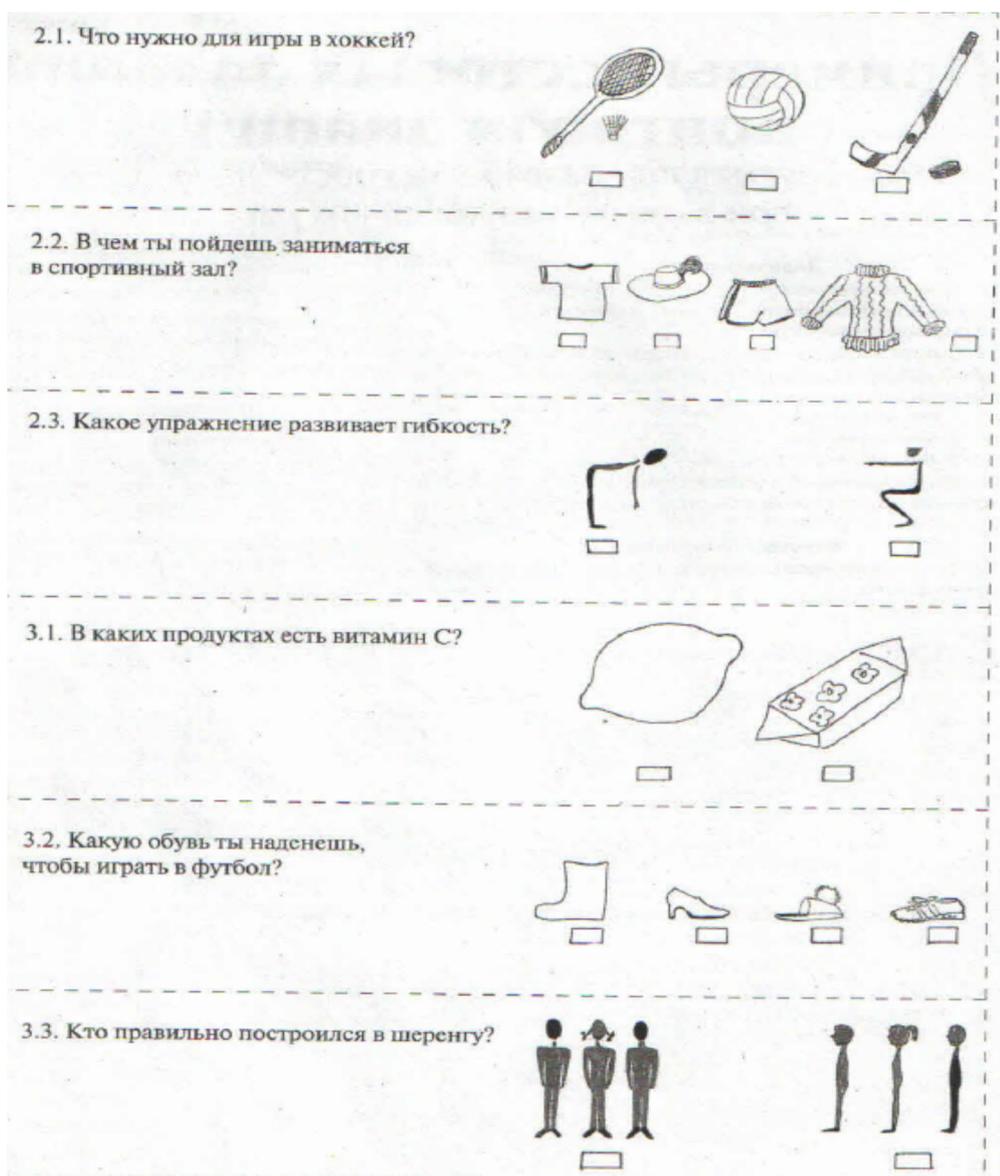
За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 9.

**Низкий уровень представлений** – менее 4 баллов;

**Средний уровень** – 5-8 баллов;

**Высокий уровень представлений** – свыше 8 баллов.





**Итоговая викторина для обучающихся 1 года обучения  
Тема: «Правила поведения в лесу»**

**Цель:**

- обобщить и систематизировать знания детей о безопасном пребывании в лесу;
- через игровую деятельность на эмоциональном уровне закрепить известные детям правила экологического поведения и активизировать их мотивацию на дальнейшее овладение знаниями и умениями экологически грамотного поведения.

**Ход викторины:**

- Сегодня мы с вами проведём не только викторину о правилах поведения в лесу, но и сформулируем ряд правил поведения в лесу, которые нам пригодятся во время экскурсий и походов. Итак начинаем...

**1. Викторина «Правила поведения в лесу» /вопрос –ответ/.**

1. Чем нельзя баловаться в лесу? (спичками)
2. Что нужно взять с собой, чтобы не заблудиться? (компас)

3. Что нужно залить водой перед уходом из леса? (костёр)
4. Какие деревья можно срубить для костра? (сухие)
5. Что нельзя оставлять после себя в лесу? (мусор)
6. Что нужно взять с собой для ночлега? (палатку)
7. Какие грибы нельзя собирать для еды? (поганки)
8. Лесные санитары. (муравьи)

## 2. Экоблиц.

Он требует от игроков не только знание экологических закономерностей, но и смекалки, быстроты и умения объяснить проблему или ситуацию. Каждая команда должна ответить на вопросы:

1. Ты пошёл с друзьями в лес. Увидев мухоморы и поганки, ребята стали их сбивать и топтать ногами. Выскажите своё мнение по этому вопросу.
2. Ты увидел упавшего из гнезда птенца. Что ты предпримешь?
3. Твои знакомые принесли на дачу зайчонка, которого нашли в лесу и хотят за ним ухаживать. Как ты оцениваешь их поступок?
4. Часто можно видеть, слышать, что где-то в лесу пожар. А ведь там животные: маленькие и большие обитатели леса. КАК ИМ НУЖНА ПОМОЩЬ! Причем, она должна быть оказана в считанные минуты. Трудно приходится тогда экологам, спасателям. Этим людям необходимы такие качества, как смелость, быстрота, ловкость, умение общаться с пострадавшими, аккуратность, точность (беседа). И сейчас мы с вами попытаемся показать момент спасения животных, птиц пожарными, спасателями. Представьте себе, что вы СПАСАТЕЛИ – пожарные. На столе вырезанные буквы (представим, что это нуждающиеся в вашей помощи, обитатели леса), надо из этих букв на другом конце класса, на доске составить плакат «Берегите лес от пожара».

## 5. Головоломка «Береги лес».

Составить из слогов слова и прочитав фразу.

БЕ ЛЕС ГИ РЕ ГАТ ШЕ НА СТВО БО ЕГО

(Ответ: Лес - наше богатство. Береги его!)

- «Мы твои друзья, Природа!»

Отправляясь в гости к Природе, не будьте только просителями ее даров. Будьте друзьями, заботливыми хозяевами.

## Вопросы:

1. Отдыхая в лесу, вы подошли к родничку и увидели начавшийся размыв на склоне. Что вы сделаете?
2. Весной в лесу вы увидели раненую березу, плачущую березу, которая от потери сока может погибнуть. Ваши действия?
3. Когда отмечается Всемирный День охраны окружающей среды? (5 июня, учрежден ООН в 1972 г.)
4. Как называется книга, в которую занесены редкие и исчезающие виды растений и животных? («Красная книга»).

## Тест «Правила поведения в лесу»

1. Можно ли разводить костер в лесу или лесном массиве?

Да Нет Не знаю

2. Можно ли уносить из леса найденных птенцов и зверушек?

Да Нет Не знаю

3. Можно ли заезжать в лес на автомобильном транспорте?

Да Нет Не знаю

4. На какой промежуток времени нужно иметь с собой запас воды?

На пару часов

На половину дня

На день или более

Он не нужен

5. Нужно ли оповестить своих родных, если уходишь в лес?

Да Нет

Желательно, но не обязательно

Не знаю

6. В какое время дня нужно идти в лес?

В первой половине дня

Во второй половине дня

Перед тем, как стемнеет

7. Кого не нужно отпускать в лес одних?

Детей

Пожилых людей

И детей, и пожилых людей

В лес могут ходить поодиночке все

8. Куда нужно позвонить в первую очередь, если заблудился в лесу?

Родителям

Другу

В МЧС или по номеру 112

Никому

9. Могут ли люди собирать любые дикорастущие плоды, ягоды, орехи, грибы и другие пригодные для употребления в пищу лесные ресурсы?

Да Нет

Да, но только те, которые не занесены в Красную книгу

10. Можно ли оставлять или закапывать в землю после себя мусор?

Да Нет Не знаю

Вы показали хорошие знания в области экологии. Но чтобы все могли любоваться красотой природы необходимо выполнять определённые правила. Давайте сформулируем и запомним правила поведения в природе и постараемся следовать им.

Правила поведения в природе.

Никогда не наноси вред природе.

Не убивай зверей и птиц, сохраняй жизнь всем, кто попадет в природе.

Не трогай домиков животных, их детенышей.

Не трогай птичьи яйца.

Не губи деревья (не ломай, не делай надписей, не собирай сок).

Не разжигай костров в лесу, не делай новых кострищ. Береги почву.

Оказывай помощь животным, растениям, попавшим в беду.

Подкармливай зверей и птиц зимой.

### **Критерии оценивания:**

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл.

*Низкий уровень представлений* – менее 4-8 баллов;

*Средний уровень* – 9-13 баллов;

*Высокий уровень представлений* – свыше 14 баллов.

### **Входной тест для обучающихся II года обучения**

**Цель** – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе первого года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос.

#### **Вопросы:**

1. Какой строй называется шеренгой?

- а) в затылок друг к другу;
- б) лицом к лицу;
- в) плечом к плечу;
- г) затылком к затылку.

2. Какой строй называется колонной?

- а) в затылок друг к другу;
- б) лицом к лицу;
- в) плечом к плечу;
- г) затылком к затылку.

3. В двигательный режим входят:

- а) работа за компьютером;
- б) зарядка;
- в) просмотр спортивных передач;
- г) игра с игрушками.

4. К физическим качествам относятся:

- а) решительность;
- б) сила, или выносливость, или гибкость;
- в) смелость;
- г) упорство.

5. К закаливанию относятся:

- а) питье холодной воды;
- б) ходьба под дождем;
- в) обтирание мокрым полотенцем;
- г) горячие ванны для ног.

#### **Ключи к тесту:**

1. В

2. А
3. Б
4. Б
5. В

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

*Низкий уровень* – 0-2 баллов;

*Средний уровень* – 3-4 балла;

*Высокий уровень* – 5 баллов.

**Итоговая Викторина 2 года обучения  
«Занимательно об ориентировании»**

**Цель:** закрепить практические навыки учащихся в ориентировании.

**Задачи:**

1. Проверить теоретические знания по ориентированию.
2. Проконтролировать умения учащихся находить своё местоположение по отношению к сторонам горизонта.
3. Продолжить работу по географическим картам и плану местности.
4. Закрепить алгоритм работы с компасом.

**Оборудование:** карта мира, план местности, атласы, компасы.

**Ход мероприятия:** Организационный момент. Вступительное слово учителя о значении ориентирования, практической направленности и значимости умения находить своё местоположение по отношению к сторонам горизонта.

**Вопросы викторины:**

1. Солнце встает на севере, востоке, западе? (На востоке).
2. Прибор для ориентирования называется термометр, компас, барометр? (Компас).
3. Определение своего положения относительно сторон горизонта называется ориентирование, нивелирование, хронометраж? (Ориентирование).
4. Направление, относительно которого откладываются румбы называется северо-восток, север, юг? (Север).
5. Какому цвету соответствует конец стрелки компаса, указывающий на север? (Синий).
6. Брезентовая шляпа особой формы для моряков и рыбаков называется пилотка, кепка, зюйдвестка? (Зюйдвестка).
7. Первый компас появился в Индии, России, Китае? (Китай).
8. Что в переводе на русский язык означает латинское слово «ориенс»? Ориентирование, восток, компас. (Восток).
9. Если встать лицом на запад, то слева будет север, восток, юг? (Юг).
10. Как связаны Полярная звезда, Большая Медведица, Малая Медведица с ориентированием? (Полярная звезда, Большая Медведица, Малая Медведица расположены в северной стороне неба, то есть можно узнать сторону горизонта – север).
11. Как связаны ветви деревьев, мох с ориентированием? (Меньше веток на деревьях с севера, мох растёт с северной стороны).
12. Укажите правильную последовательность использования компаса. (1. Установить компас на горизонтальной поверхности. 2. Подождать, пока магнитная стрелка успокоится. 3. Совместить синий конец магнитной стрелки компаса с обозначением севера на шкале прибора.)

13. Назовите основные и промежуточные стороны горизонта. ( Основные стороны горизонта – север, юг, запад, восток. Промежуточные стороны горизонта – северо-запад, северо-восток, юго-запад, юго-восток.)

14. Определите по карте мира: 1. Казань от экватора находится в какой стороне горизонта? 2. В какой стороне горизонта находится от экватора Антарктида? 3. В какую сторону горизонта нужно ехать от Казани, чтобы попасть в Москву?

15. На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на юг, если ты стоишь лицом на север? (На 180 градусов). Подводятся итоги проведения викторины. Определяются победители.

### **Критерии оценивания:**

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл.

*Низкий уровень представлений* – менее 6 баллов;

*Средний уровень* – 8-12 баллов;

*Высокий уровень представлений* – свыше 13 баллов.

### **Входной тест для обучающихся III года обучения**

**Цель** – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе второго года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос

### **Вопросы:**

1. Для профилактики нарушений осанки выполняются:

- а) скоростные упражнения;
- б) упражнения на гибкость;
- в) силовые упражнения;
- г) циклические упражнения.

2. Частота сердечных сокращений в покое:

- а) больше, чем при нагрузке;
- б) меньше, чем при нагрузке;
- в) не зависит от нагрузки;
- г) зависит от тренированности.

3. К закаливанию относятся:

- а) питье холодной воды;
- б) ходьба под дождем;
- в) обтирание мокрым полотенцем;
- г) горячие ванны для ног.

4. Правильное дыхание – это:

- а) более продолжительный вдох;
- б) более продолжительный выдох;

- в) равная продолжительность вдоха и выдоха;
- г) вдох через нос, выдох – ртом.

5. Под закаливанием понимается:

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воды, воздуха;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и ходьба босиком.

**Ключи к тесту:**

- 1. Б
- 2. Б
- 3. В
- 4. Г
- 5. А

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

*Низкий уровень* – 0-2 баллов;

*Средний уровень* – 3-4 балла;

*Высокий уровень* – 5 баллов.

**Входной тест для обучающихся IV года обучения**

**Цель** – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе второго года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос.

**Вопросы:**

1. Первая помощь при ссадинах:

- А) промыть 3%-ной перекисью водорода;
- Б) промыть спиртом;
- В) промыть раствором йода;
- Г) промыть раствором кислоты.

2. Палки в лыжных гонках необходимы для:

- А) отталкивания;
- Б) размахивания;
- В) поворотов;
- Г) прыжков.

3. В легкую атлетику входят:

- А) прыжки на батуте;
- Б) прыжки через коня;
- В) прыжки в высоту;
- Г) прыжки в воду.

4. В беге на короткие дистанции применяется:

- А) низкий старт;
- Б) высокий старт;
- В) средний старт с опорой на одну руку;
- Г) старт с предварительного разбега.

5. Без знания чего нельзя участвовать в соревнованиях?

- А) состава судейской коллегии;
- Б) состава соперников;
- В) правил соревнований;
- Г) места проведения соревнований.

**Ключ к тесту:**

- 1. А
- 2. А
- 3. В
- 4. А
- 5. В

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

*Низкий уровень* – 0-2 баллов;

*Средний уровень* – 3-4 балла;

*Высокий уровень* – 5 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

**I год обучения:** Обучающимся предлагается выполнить творческую работу (рисунок, аппликация, плакат) на тему «Режим дня».

*Критерии оценивания:* соответствие теме работы, оригинальность, эстетичность оформления.

*Высокий уровень* - выполнение всех критериев;

*Средний уровень* – работа соответствует теме, но выполнена неаккуратно;

*Низкий уровень* – работа не соответствует теме.

**II год обучения:** Обучающимся предлагается выполнить творческий проект на тему «Мой режим дня».

*Критерии оценивания:* соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

*Высокий уровень* - выполнение всех критериев;

*Средний уровень* – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

*Низкий уровень* – работа не соответствует теме.

**III год обучения:** Обучающимся предлагается выполнить **фото-сочинение на тему «Здоровая семья».**

**Критерии оценивания:** соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

**Высокий уровень** - выполнение всех критериев;

**Средний уровень** – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

**Низкий уровень** – работа не соответствует теме.

**IV год обучения:** Обучающимся предлагается выполнить **творческий проект на тему «Здоровая семья».**

**Критерии оценивания:** соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

**Высокий уровень** - выполнение всех критериев;

**Средний уровень** – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

**Низкий уровень** – работа не соответствует теме.

#### **Итоговый контроль – сдача контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов. Уровень подготовленности обучающихся измеряется по приведенной ниже таблице (по всем годам обучения).

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения /тест/	Возраст /лет/	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
3	Скоростные, силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
			9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
			10	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750 и ниже	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800 и ниже	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850 и ниже	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (м) На низкой перекладине из виса лежа, раз (д)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

**Рабочая программа воспитания**  
**Календарный план воспитательной работы**

**Гражданско-правовое воспитание**

**Основные задачи:**

- Познакомить учащихся с правами и обязанностями школьников;
- Способствовать пониманию школьниками истинных духовных ценностей Отечества;
- Воспитание правовой культуры;
- Знакомство с правовыми нормами и процедурами;
- Выработка правовой культуры;
- Развитие отрицательного отношения к правонарушениям и изучение символики России, края, города, школы;
- Проведение мероприятий и акций, посвященных памятным и знаменательным датам российского, краевого и городского значения;
- Организация встреч с выпускниками школы, ветеранами воин, передовиками производства;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День солидарности в борьбе с терроризмом	Воспитание патриотизма, гражданственности, активной жизненной позиции	Беседа, презентация	Сентябрь
2	«Имею права»	Определить степень понимания обучающихся правовых терминов, уровень знания своих прав и свобод	Беседа	Декабрь
3	Беседа «Права и обязанности ребёнка»	Ознакомление детей с Конвенцией о правах ребёнка. Определить степень понимания правовых терминов	Беседа	Февраль
4	«Что такое труд?»	Выяснить отношение к труду, сформировать трудовое воспитание.	Игра	Апрель

**Гражданско-патриотическое воспитание**

**Основные задачи:**

- Создать условий комфортной среды, способствующей развитию культуры подрастающего поколения, его познавательной деятельности;

- Формировать у учащихся ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания: правовое самосознание, гражданственность и патриотические чувства и др.;
- Обучать школьников использованию ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания в социуме;
- Изучение истории России, символики, геральдики;
- Формировать гражданскую позицию учащихся

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День народного единства России (день согласия и примирения)	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, расширение кругозора	Беседа, презентация	Ноябрь
2	Символика Российского государства	Формировать гражданскую позицию учащихся, любовь к Родине	Беседа, оформление уголка символики;	Декабрь
3	День защитника Отечества	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях	Игры, конкурсы	Февраль
4	День Победы	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, уважение к ветеранам	Акция	Май

### Нравственно-этическое воспитание

#### Задачи:

- Воспитание культуры общения;
- Укреплять благоприятный климат в детском коллективе;
- Формировать представление учащихся об основных правилах поведения в обществе
- Ознакомление учащихся с общечеловеческими ценностями, с социальными нормами поведения;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
---	-------------	--------	------------------	------

1	«Простые нормы нравственности»	воспитывать у детей понимание сущности сознательной дисциплины и культуры поведения.	Беседа	Сентябрь
2	День Учителя и день пожилого человека	Укрепление отношений между старшим и младшим поколениями	Концертная программа для ветеранов школы	Октябрь
3	День отца и День Матери	Укрепление взаимоотношений в семье, повышение роли матери	Праздничная программа, чаепитие	Ноябрь

### Художественно-эстетическое воспитание

#### Основные задачи:

- Формировать художественно-эстетический вкус учащихся;
- Воспитывать у школьников чувство прекрасного, развивать их творческое мышление, художественные способности, формировать эстетические вкусы, идеалы;
- Стремление формировать свою среду, свои действия по эстетическим, культурным критериям;
- Ознакомление с поэзией, научить видеть прекрасное в повседневной жизни.
- Предполагаемый результат деятельности: умение видеть прекрасное в окружающей жизни, занятие детей одним из видов искусства в кружках художественного цикла, участие в художественной самодеятельности.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Некоторые правила хорошего тона	Учить детей хорошим манерам	Беседа	Сентябрь

2	«Как встречают Новый год на Востоке»	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в странах Востока	Творческая работа	Декабрь
3	Беседа. Имидж делового человека.	Развивать умение оценивать себя со стороны, оценивать собственную значимость, свои личностные качества	Беседа	Март

### Экологическое воспитание.

#### Основные задачи:

- Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников;
- Воспитывать убежденность в приоритете экологических ценностей над эгоистическими интересами отдельных личностей и групп;
- Сохранение окружающей среды как одного из важнейших факторов культурно-этического развития
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни, через формирование активной социальной позиции;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Мои друзья – витамины.	Дать понятие о пользе витамина для организма	Тест «Что ты знаешь о витаминах?»	Октябрь
2	«Береги родную природу»	Привлечение внимание учащихся бережному отношению к бережному	Беседа, конкурс рисунков	Декабрь
3	Формирование экологических традиций. 1 апреля – Международный день птиц	Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников	Выставка рисунков	Апрель

4	«День Земли»	Развитие у детей эмоциональной отзывчивости, расширение кругозора	Беседа	Май
---	--------------	---	--------	-----

### Работа по профилактике и вредных привычек и пропаганда ЗОЖ

#### Основные задачи:

- Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- Формирование физических качеств, умений и навыков;
- Осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День здоровья школьников	Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся	Беседа	Октябрь
2	«НЕТ – вредным привычкам»	Проводить профилактические мероприятия по предупреждению безнадзорности, табакокурения и других вредных привычек;	Беседа Конкурс рисунков по профилактике вредных привычек. Просмотр видеороликов.	Ноябрь Декабрь
3	День профилактики гриппа и ОРЗ	Пропаганда ЗОЖ, соблюдение правил личной гигиены	Беседа	Январь
4	Всемирный день здоровья	Выработать потребность учащихся в постоянном пополнении своих знаний, в укрепление своего здоровья	Игры, викторины, соревнования	Апрель

#### Работа с родителями

##### Задачи:

- Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;

- Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;
- Выявление учет и работа социально незащищенных категорий
- Проведение культурно-массовых, спортивных мероприятий совместно с родителями;
- Формировать уважение к членам семьи;
- Организация работы с родителями.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Родительское собрание.	Включенность родителей в дополнительное образование и жизнь гимназии, участие в работе родительского комитета, интересных встреч;	Родительское собрание	Октябрь
2	Индивидуальная работа с родителями	Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;	Беседа	В течение года
3	Анкетирование.	Опрос. Формирование банка данных о детях и семьях, ведение социальных паспортов семей	Анкета, договор с родителями, заявление	Октябрь, ноябрь
4	Индивидуальная работа с неблагополучными семьями и детьми асоциальными поведением.	Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;	Беседа	В течение года

## Список литературы:

### Список литературы для педагога:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2015;
2. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
3. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2016;
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2017;
5. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2017;
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2018;
  1. <https://p02.навигатор.дети>
  2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/10/11/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-russkie-narodnye-podvizhnye-igry>
  3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/24/programma-po-lfk>
  4. <https://p02.навигатор.дети/program/2011-mini-futbol>

### Учебные пособия для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с
3. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев: 2003.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.