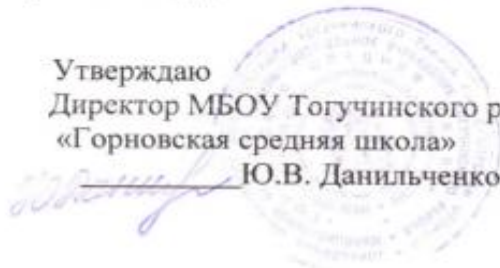


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тогучинского района «Горновская средняя школа»

Рассмотрена на заседании
методического совета
«25 » марта 2026 г.,
протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ Тогучинского района
«Горновская средняя школа»
Ю.В. Данильченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«К вершинам спорта»
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

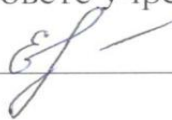
Автор - составитель программы:
Блазнова Нина Васильевна
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Программу реализует:
Блазнова Нина Васильевна,
учитель физической культуры

р.п. Горный, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.

Заместитель директора по ВР _____ Евдокимова И.Н.



24.03.2026г

Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на развитие и совершенствование физических качеств учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что приоритетной задачей

Российской Федерации в поддержке физической культуры и массового спорта, является оздоровление нации и формирование ценностей здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она помогает формировать, развивать и укреплять здоровье, повышает физическую подготовленность и работоспособность, воспитывает гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Новизной программы является создание системы занятий, на которых применяется изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте 8 - 11 лет.

Возрастные особенности детей - 8 – 11 лет. Программа составлена с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий детей 8 - 11 лет. В этом возрасте легче развивать и совершенствовать важные двигательные качества. Так, интенсивное развитие быстроты происходит от 8 до 11 лет, скоростно-силовые качества начинают расти с 7 до 10-12 лет, гибкость - с 7 до 12 лет. Возраст 7-11 лет характеризуется наличием наилучших координационных способностей, этот период называют «возрастом ловкости».

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группа формируется разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта.

Объём программ: 68 общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: 34 недели.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного учебного года в одной образовательной организации.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21

постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование ценностей здорового образа жизни путём приобщения обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

Предметные:

- развить и совершенствовать физические и психомоторные качества детей;
- усовершенствовать навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании;
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Метапредметные:

- воспитывать стремление к приобретению новых знаний и умений;
- развивать интерес к подвижным и спортивным играм, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формировать умение овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Личностные:

- развивать личностные качества: организованность, творчество, самоконтроль, умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

3. Планируемые результаты

Предметные:

По окончании обучения обучающиеся будут иметь представление о (об):

- физических и психомоторных качествах, обеспечивающих высокую дееспособность детей;
- жизненно важных навыках и умениях в ходьбе, беге, прыжках, лазании;
- физических упражнениях;
- организации и проведении со сверстниками подвижных игр и элементах соревнований, осуществлении их объективного судейства;
- технически правильном выполнении двигательных действий из базовых видов спорта.

Метапредметные:

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- стремиться к приобретению новых знаний и умений;
- проявлять интерес к подвижным и спортивным играм, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формировать умение овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Личностные:

По окончании обучения у обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- организованность, творчество, самоконтроль, умение доводить начатое дело до конца;
- чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- развитие познавательных интересов и инициативы.

4. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы знаний	4	3	1	
1.	Развитие физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на уроках физической культуры	1	1	-	Опрос
2.	Выполнение контрольных входных упражнений	-	-	1	Текущий контроль
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни	1	1	-	Опрос
4.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	1	-	Опрос. Тестирование
II	Общефизическая подготовка	64	-	64	
1.	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Текущий контроль
2.	Дыхательная гимнастика	3	в	3	Текущий

			процесс е занятий		контроль
3.	Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты. Выполнение контрольных упражнений. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	10	-	10	Текущий контроль
4.	Упражнения для развития гибкости, ловкости и скоростно – силовых способностей. Выполнение контрольных упражнений. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	10	в процесс е занятий	10	Текущий контроль
5	Лыжная подготовка. Выполнение контрольных упражнений.	10	-	10	Текущий контроль. Соревновательная деятельность
6.	Спортивные и подвижные игры. Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях	25	в процесс е занятий	25	Учебные игры. Соревновательная деятельность
	Итого	68	3	65	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Основы знаний»

Тема №1 «Развитие физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на уроках физической культуры».

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Тема №2 «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни».

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред

курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Тема №3 «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»

Теория. История возникновения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ознакомить с правилами выполнения и сдачей норм ВФСК «ГТО».

Раздел 2. «Общефизическая подготовка»

Тема №1 «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

Теория. Техника безопасности

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

Тема №2 «Дыхательная гимнастика»

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Тема №3 «Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, выносливость, быстрота. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Медленный бег до 12 – ти минут. Кросс 1500 м.; 2000 м. Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; мальчики – подтягивание на высокой перекладине. Выполнение контрольных нормативов по общей физической и технической подготовленности. Участие в соревнованиях. Выполнение норм ГТО: прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции 30 и 60 метров, бег на 1500 и 2000 метров.

Тема №4 «Упражнения для развития гибкости, ловкости и скоростно – силовых способностей»

Теория. Физические качества: гибкость, ловкость, быстрота и сила. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Преодоление полосы из пяти и семи препятствий, гимнастическая полоса препятствий, челночный бег 3х10метров. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу за 30 секунд и за 1 минуту. Выполнение контрольных нормативов по общей физической и технической подготовленности. Участие в соревнованиях. Выполнение норм ГТО: челночный бег.

Тема №5 «Лыжная подготовка»

Теория. Основы техники передвижений на лыжах. Техника безопасности.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг. Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъемы по склону «полуелочкой», «лесенкой». Лыжные эстафеты (по кругу 500-700 м). Прохождение дистанции на 2 и 3 километра свободным стилем. Выполнение норм ГТО: бег на лыжах 3 километра.

Тема №6 «Спортивные и подвижные игры»

Подвижные игры

Теория. Правила игры: «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Пионербол». Техника безопасности при подвижных играх.

Спортивные игры.

Теория: Правила игры в волейболе, баскетболе, футболе, гандболе. Техника безопасности при спортивных играх.

Практика. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия. Участие в соревнованиях.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа»», утвержденным приказом №566-ОД от 06.04.2026 <https://s-gorn-tog.edusite.ru/sveden/files/e13f26bafc2b4e1c95822e8bca95b341.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – прослеживание достижений учащихся.

Форма проведения промежуточной аттестации – теоретическая, практическая.

Программа - «К вершинам спорта».

Формы публичного выступления - инструктажи, проведение спортивных праздников, соревнования.

Оценочные материалы

Аттестация учащихся предполагает разработку системы оценивания.

Теоретические знания будут выявляться при помощи опросов, тестов. Практические навыки проверяются в процессе самостоятельной работы, соревновательной деятельности, открытых занятий, конкурсов.

Критерии оценочных материалов представлены в приложении №1 к программе

Раздел «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: развитие свободной, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к нравственному поведению.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование работы по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через спортивные игры и упражнения; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами подвижных, спортивных игр и упражнений.
- формирование в ребенке уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию.

Целевые ориентиры воспитания: физическое воспитание; гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно-нравственное; формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия; экологическое воспитание.

Формы воспитания: учебно-тренировочные занятия, соревновательная деятельность, игровой метод, воспитательные беседы, самостоятельные занятия, оздоровительные мероприятия.

Методы воспитания: убеждение, личный пример, поощрение, постепенное повышение нагрузки.

Планируемые результаты:

- изучены потребности, интересы, склонности обучающихся;
- сохранено и укреплено физическое и психическое здоровье детей;
- усовершенствована работа по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через спортивные игры и упражнения; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформирована у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами подвижных, спортивных игр и упражнений;
- сформировано в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события,	Форма проведения	Срок
---	--------------------------------	------------------	------

п/п	дела		проведения
1	Организация плановой физической подготовки	Учебно-тренировочные занятия	В течение учебного года
2	Соревнование «Веселые старты на свежем воздухе», эстафета	Соревнования, эстафеты	06.10.2026
3	День защитника Отечества «А ну-ка, мальчики» Проведение соревнований, эстафет.	Соревнования, эстафеты	18.02.2027
4	Просмотр фильма «Легенда 17» 6+	Кинопоказ с обсуждением	21.01.2027
5	Родительское собрание «Роль семьи в воспитании здорового образа жизни»	Беседа, дискуссия	12.11.2026

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (<i>при наличии</i>)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (<i>при наличии</i>)
1 гр.	01.09.2026 – 28.05.2027	34/68	26.10-30.10.2026, 30.12-11.12.2027, 23.03-29.03.2027	04.11.2026, 01.01.2027 - 08.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	04.05-11.05.2027	-

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально - нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом №567-ОД от 06.04.2026.

<https://s-gorn-tog.edusite.ru/sveden/files/f894a4c671cf38dfde4a2c7d3e600ae4.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Блазнова Нина Васильевна, учитель начальных классов, уровень образования - высший, педагогический стаж – 18 лет. КПК-_"Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации", 2023г., "Применение комплексного тестирования и контроля в системе урочной и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в образовательной организации", 2024г., "Адаптивная физическая культура в школе для детей с ОВЗ в условиях реализации обновленных ФГОС", 2024г., "Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС", 2024г.

Материально- техническое обеспечение:

Учебное помещение – спортивный зал МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь спортзала - 241 м².

Перечень оборудования для проведения учебных занятий:

1. Мячи волейбольные – 6 шт.
2. Мячи баскетбольные – 6 шт.
3. Мячи футбольные – 5 шт.
4. Малые мячи для большого тенниса– 5 шт.
5. Обручи– 15 шт
6. Скакалки– 15 шт
7. Гимнастические палки– 15 шт.
8. Гимнастические маты -7 шт.
9. Фишки / конусы – 10 шт.
10. Лыжи– 15 шт.
11. Лыжные палки– 30 шт.
12. Эстафетные палочки – 8 шт.
13. Волейбольная сетка – 1 шт.

Перечень технических средств обучения:

1. Компьютер-1шт.
2. Проектор-1шт.
- 3.Звуковые колонки -1 шт.

Учебный комплект на каждого обучающегося: 1.

Требования к одежде обучающегося: спортивная форма и обувь.

Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

№ раздел а и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Основы знаний		
Тема 1.1.	Развитие физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на уроках физической культуры	<i>Теория.</i> Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. https://www.maam.ru/detskijsad/vlijanie-sporta-na-vsestorone-razvitie-lichnosti.html Возникновение и история физической культуры. https://yandex.ru/video/preview/13097760620781917925 Развитие физической культуры и спорта в России. https://yandex.ru/video/preview/13097760620781917925 Из истории физической культуры. Особенности разных народов. https://yandex.ru/video/preview/13410819352019622438 Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/16/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-printsipy-sistemy Техника безопасности на уроках физической культуры. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktsiya-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh https://yandex.ru/video/preview/2587688986897862853 https://yandex.ru/video/preview/12657589766926900
Тема 1.2.	Выполнение контрольных входных упражнений	Выполнение контрольных нормативов по общей физической и технической подготовленности. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/startovye-kontrolnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture-dlya https://yandex.ru/video/preview/12373547582128820774
Тема 1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни	<i>Теория.</i> Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. https://yandex.ru/search/?text=Гигиена+одежды+и+обуви%2C+предупреждение+травм.+Врачебный+контроль%2C+самоконтроль%2C+оказание+первой+помощи.&lr=117736&clid=2270455&win=709 Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой

		помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. https://yandex.ru/video/preview/10100294581793039486 Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. https://gornozavodskii.ru/_res/news/8521img.jpg https://avatars.mds.yandex.net/i?id=7fff5ca4bd2a20290932dbc48741e0e0_1-5259283-images-thumbs&n=13 https://sh27-cherepovec-r19.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/217/2996/5.jpg https://pedsov.ru/files/konferentsii/14/465.pdf Вред курения и употребления алкоголя. https://yandex.ru/video/preview/7286875536217101666 Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. https://yandex.ru/video/preview/14304264639493682663 https://aripk.ru/media/userfiles/Формирование_здорового_образа_жизни_у_детей_младшего_школьного_возраста.pdf
Тема 1.4.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	История возникновения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знакомство с правилами выполнения и сдачи норм ВФСК «ГТО». https://yandex.ru/video/preview/5291108525351846103 https://yandex.ru/video/preview/17248218568352996264
Раздел 2. Общефизическая подготовка		
Тема 2.1.	Общеразвивающие упражнения	<i>Теория.</i> Техника безопасности <i>Практика.</i> Комплекс ОРУ без предмета. https://fsd.multiurok.ru/html/2022/05/18/s_62848b8eea77a/php6q1YE7_sbornik--volejbol-2_html_6ee87f60877634bb.jpg https://yandex.ru/video/preview/8938225349171693442 Комплекс ОРУ с предметами. https://fsd.multiurok.ru/html/2024/11/14/s_6735fbe8842b5/phpII9qmb_Kompleks-obcscherazvivayucshih-uprazhnenij-s-razlichnymi-

		predmetami_html_9779fb5e35837812.jpg https://yandex.ru/video/preview/980412115592079306 Комплекс ОРУ с мячами. https://fsd.multiurok.ru/html/2025/11/25/s_6925c30696134/phpxQRReb_Dokument-Microsoft-Office-Word-4_html_5276fd7709a1a483.png https://yandex.ru/video/preview/12335421047700588629 Разучивание подводящих упражнений по акробатике. https://yandex.ru/video/preview/4248105351533472985 Комплекс ОРУ на месте. https://yandex.ru/video/preview/12917939178011641523
Тема 2.2.	Дыхательная гимнастика	<i>Практика.</i> Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». https://fsd.videouroki.net/html/2013/09/11/98663863/img5.jpg http://the-mostly.ru/misc/lungs_volume.html Дыхательное упражнение «ладошки». https://cf.ppt-online.org/files/slide/0/0DBrZYa7iloMFuQL2hq8JGVAU_sjntXRNgzK9E6/slide-8.jpg Дыхательное упражнение «насос». https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5c9d019ec8d7c74ccc7c31d875acc5c8_1-4266310-images-thumbs&n=13 Дыхательное упражнение «кошка». http://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3249099/8741b977518085e689ee448939a628b8/800x450 Комплекс Дыхательных упражнений. https://fsd.multiurok.ru/html/2017/08/22/s_599baea86e2e6/img8.jpg https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/06/29/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-doshkolnikov-po
Тема 2.3.	Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты. Выполнение контрольных	<i>Теория.</i> Физические качества: сила, выносливость, быстрота. Техника безопасности при выполнении упражнений. https://yandex.ru/search?text=Физические+качества%3A+сила%2C+выносливость%2C+быстрота.+Техника+безопасности+при+выполнении+упражнений.&lr=11773

	упражнений. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	<u>6</u> <i>Практика.</i> Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. https://multiurok.ru/files/komplieksy-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-priedmetami.html Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. https://yandex.ru/video/preview/9078115661855972367 Медленный бег до 12 – ти минут. Кросс 1500 м.; 2000 м. Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; мальчики – подтягивание на высокой перекладине.
Тема 2.4.	Упражнения для развития гибкости, ловкости и скоростно – силовых способностей. Выполнение контрольных упражнений. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	<i>Теория.</i> Физические качества: гибкость, ловкость, быстрота и сила. https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/09/17/fizicheskie-kachestva-i-ih-harakteristika Техника безопасности при выполнении упражнений. <i>Практика.</i> Упражнения на ловкость. https://fsd.multiurok.ru/html/2020/04/20/s_5e9ddd7739fc3/img8.jpg Упражнения на координацию движений. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie_koordinaczii_u_detej_doshkolnogo_i_mladshego_shkolnogo_vozrast_a/ Упражнения на гибкость. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti Преодоление полосы из пяти и семи препятствий, гимнастическая полоса препятствий, челночный бег 3х10метров. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу за 30 секунд и за 1 минуту.

		Выполнение норм ГТО: челночный бег, прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции 30 и 60 метров, бег на 1500 и 2000 метров, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, метание мяча 150 гр. на дальность, бег на лыжах 3 и 5 километров. Участие в соревнованиях. https://yandex.ru/video/preview/17248218568352996264
Тема 2.5.	Спортивные и подвижные игры. Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях	Подвижные игры <i>Теория.</i> Правила игры: «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», Техника безопасности при подвижных играх. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti Спортивные игры. <i>Теория:</i> Правила игры в волейболе, баскетболе, футболе, гандболе. Техника безопасности при спортивных играх. https://crumb.ru/marking/ <i>Практика.</i> Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия.
Тема 2.6.	Лыжная подготовка. Выполнение контрольных упражнений.	<i>Теория.</i> Основы техники передвижений на лыжах. Техника безопасности. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktsiya-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/25/osnovy-tehniki-peredvizheniya-na-lyzhah <i>Практика.</i> Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг. Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъемы по склону

		«полуелочкой», «лесенкой». Лыжные эстафеты (по кругу 500-700 м). Прохождение дистанции на 2 и 3 километра свободным стилем. https://yandex.ru/video/preview/2330170089412146955 https://yandex.ru/video/preview/6291700218053091777 https://yandex.ru/video/preview/13686961582457263701 https://yandex.ru/video/preview/10217315283276121274
--	--	--

Методы и педагогические технологии

Современные методы и педагогические технологии на уроках физкультурно-спортивной направленности (здоровьесберегающие, игровые) направлены на повышение интереса, развитие физических качеств и сохранение здоровья учащихся. Данные методы обеспечивают активное освоение двигательных навыков.

Методы обучения: практические (упражнения, игровые, соревновательные), наглядные (демонстрация, просмотр видео), словесные (объяснение, беседа).

Педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые, соревновательные, личностно-ориентированный подход, круговая тренировка.

Формы организации учебного занятия:

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п. При определении форм занятий они объединены единым критерием классификации.

Очные занятия:

- аудиторные занятия (занятия в условиях учебного помещения, предназначенного для организации учебного процесса).

Внеаудиторные занятия – самостоятельные занятия обучающихся:

- самостоятельное выполнение физических упражнений.

Внеаудиторные занятия не включаются в расписание занятий и в педагогическую нагрузку педагога.

Занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: беседа, практическое занятие, соревнования, эстафеты.

по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия:

- подготовительная часть (организация, разминка, 7-10 минут);

- основная часть (обучение новым навыкам, развитие физических качеств, 25-30 минут);

- заключительная часть (снижение нагрузки, рефлексия, 3-5 минут).

Информационное обеспечение:

В описание информационного обеспечения образовательной программы

включаются:

1. Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
Устав МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 13.08.2024 № 1047/П/93. (<https://s-gorn-tog.edusite.ru/sveden/files/d48eeb69e8d72a3c5b7d09fc15f47c52.pdf>);
5. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы: Приказ руководителя МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа» от 06.04.2026 №567-ОД;
6. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа»: Приказ руководителя МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа» от 06.04.2026 №566-ОД.

2. Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова.– Москва: Изд-во Советский спорт, 2020. – 60с.- Текст: непосредственный.
2. Царик А.В. Культура тела и духа/А.В. Царик. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2015. - 168с.- Текст: непосредственный.
3. Жинкин К. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ К. Жинкин. - Москва: Изд-во Академия, 2019. – 48с.- Текст: непосредственный.
4. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ В.Д.Фискалов, В.П. Черкашин.–Москва.: Изд-во Спорт, 2016.- 352 с.- Текст: непосредственный.
5. Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Н.В.Луткова, Ю.М.Макаров, Л.Н. Минина.– Москва: Изд-во Академия, 2014. – 272с.- Текст: непосредственный.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ А.Н. Глейberman.– Москва: Изд-во Физкультура и Спорт, 2018. – 224с.- Текст: непосредственный.

7. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник. 9-е издание/ И.С. Барчуков. - Москва: Изд-во Академия, 2020. – 528с. - Текст: непосредственный.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — Москва: Изд-во «Просвещение», 2008;
8. 9. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. — Москва: Изд-во Владос, 2004. - Текст: непосредственный.
9. 10. Киселев П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — Москва: Изд-во Глобус, 2008. - Текст: непосредственный.
10. 11. Садыкова С.А. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008. - Текст: непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся:

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И.. Физическая культура. 2-4 классы. Учебник / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. - Москва: Изд-во «Русское слово» - РС, 2017. - 343 с. - Текст: непосредственный.
2. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 2-4 классы / Г.И. Погадаев. - Москва: Изд-во Дрофа, 2017. - 192 с. - Текст: непосредственный.

В списки кроме печатных изданий включаются и электронные образовательные ресурсы (аудио, видео):

1. ВФСК ГТО - Текст электронный // URL: <https://www.gto.ru/> (28.03.2026)
2. Российская спортивная энциклопедия - Текст электронный // URL: <https://libsport.ru/> (28.03.2026)
3. Спортивная энциклопедия - Текст электронный // URL: https://sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия (28.03.2026)
4. Словари и энциклопедии на Академике - Текст электронный // URL: <https://dic.academic.ru/> (28.03.2026)
5. Научная электронная библиотека - Текст электронный // URL: <http://elibrary.ru/> (28.03.2026)
6. Журнал «Теория и практика физической культуры - Текст электронный // URL: <http://www.teoriya.ru/>. (28.03.2026)
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - Текст электронный // URL: <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c> (28.03.2026).

Раздел «Приложения к программе»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к программе

Формы аттестации и критерии оценочных материалов

Формы аттестации:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам соревнований.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;
спортивные эстафеты;
спортивные праздники;
«День здоровья».

В качестве **контрольно- измерительных материалов** применяются:

- для оценки метапредметных результатов обучающихся - тестовые проверочные работы по предмету физическая культура;
- для оценки личностных результатов обучающихся - анкета «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой); Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (по Л.В. Байбородой);
- для оценки предметных результатов обучающихся - контрольные опросники по темам, практические задания, тестирование, наблюдение и педагогический анализ.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

8. Бег на лыжах 3 и 5 километров.

Оценочные материалы

Теоретические знания будут выявляться при помощи опросов, тестов. Практические навыки проверяются в процессе самостоятельной работы, соревновательной деятельности, открытых занятий, конкурсов.

Для диагностики результативности освоения программы используются следующие контрольные упражнения:

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики, показатель			Девочки, показатель		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10-11	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10-11	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1

Прыжок в длину с места, см	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10-11	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10-11	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10-11	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10-11	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Календарно-учебный график («тематический»)

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Основы знаний» - 4 часа					
1.1.	Тема «Развитие физической культуры и спорта в России. Инструктаж по правилам ТБ»	Теоретическое занятие. Беседа.	1	Спортзал	Опрос в ходе беседы
1.2.	Тема «Выполнение контрольных входных упражнений»	Сдача контрольных нормативов	1	Спортзал	Текущий контроль
1.3.	Тема «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни»	Теоретическое занятие. Беседа.	1	Спортзал	Опрос в ходе беседы
1.4.	Тема «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»	Теоретическое занятие. Беседа	1	Спортзал	Опрос в ходе беседы. Тестирование
2. Раздел «Общефизическая подготовка» - 64 часа					
2.1.	Тема «Комплекс ОРУ без предмета»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.2.	Тема «Комплекс ОРУ с предметами»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.3.	Тема «Комплекс ОРУ с мячами»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.4.	Тема «Разучивание подводящих упражнений по акробатике»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.5.	Тема «Комплекс ОРУ на месте»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.6.	Тема «Веселые старты»	Практическое занятие	1	Спортзал, стадион	Соревновательная деятельность
2.7.	Тема «Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль

	упражнение «ладошки»»				
2.8.	Тема «Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.9.	Тема «Комплекс Дыхательных упражнений»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.10.	Тема «Физические качества: сила, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.11.	Тема «Физические качества: сила, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.12.	Тема «Выполнение норм ВФСК «ГТО»»	Промежуточная аттестация	1	Спортзал	Выполнение норм ВФСК «ГТО»
2.13.	Тема «Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.14.	Тема «Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль
2.15.	Тема «Метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Текущий контроль

2.16.	Тема «Выполнение контрольных нормативов»	Практическое занятие	1	Спортзал	Нормативы
2.17.	Тема «Медленный бег до 12 минут. Кросс 1500 м.; 2000 м.»		1	Спортзал	Текущий контроль
2.18.	Тема «Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; мальчики – подтягивание на высокой перекладине»	Практическое занятие	1	Спортзал	Текущий контроль
2.19.	Тема «Выполнение контрольных нормативов»	Практическое занятие	1	Спортзал	Нормативы
2.20.	Тема «Физические качества: гибкость, ловкость, быстрота и сила. Упражнения на ловкость»	Беседа. Текущий контроль. Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Тестирование
2.21.	Упражнения на координацию движений.	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение
2.22.	Тема «Упражнения на гибкость»	Практическое занятие	1	Спортзал	Нормативы
2.23.	Тема «Преодоление полосы из пяти и семи препятствий»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение
2.24.	Тема «Выполнение норм ВФСК «ГТО»	Промежуточная аттестация	1	Спортзал	Выполнение норм ВФСК «ГТО»
2.25.	Тема «Гимнастическая полоса препятствий»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение
2.26.	Тема «Челночный бег 3х10метров»	Практическое занятие	1	Спортзал	Нормативы
2.27.	Тема «Выполнение норм ВФСК «ГТО»»	Промежуточная аттестация	1	Спортзал	Выполнение норм ВФСК «ГТО»
2.28.	Тема «Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу за 30 секунд и за 1 минуту »	Практическое занятие	1	Спортзал	Нормативы
2.29.	Тема «Выполнение норм ВФСК «ГТО»	Промежуточная аттестация	1	Спортзал	Выполнение норм ВФСК «ГТО»
2.30.	Тема «Правила ТБ. Основы техники передвижений на лыжах. Одновременный бесшажный ход»	Беседа. Практическое занятие	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.31.	Тема «Одновременный одношажный ход»	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль

2.32.	Тема «Попеременный душажный ход. Скользящий шаг»	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.33.	Тема «Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. »	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.34.	Тема «Подъемы по склону «полуелочкой», «лесенкой».	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.35.	Тема «Лыжные эстафеты (по кругу 500-700 м)»	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.36.	Тема «Лыжные эстафеты (по кругу 500-700 м)»	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Соревновательная деятельность
2.37.	Тема «Прохождение дистанции на 2 и 3 километра свободным стилем»	Практическое занятие.	1	Учебная лыжная трасса	Соревновательная деятельность
2.38.	Тема «Прохождение дистанции на 2 и 3 километра свободным стилем»	Практическое занятие. Текущий контроль	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.39.	Выполнение норм ГТО: бег на лыжах 3 километра.	Практическое занятие. Текущий контроль	1	Учебная лыжная трасса	Текущий контроль
2.40.	Тема «ТБ. Правила игры: «Перетягивание каната», «Бег командами»»	Инструктаж. Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.41.	Тема «Правила игры: «Встречная эстафета», «Мяч - среднему»»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение Учебная игра
2.42.	Тема «Правила игры: «Мяч - капитану», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему»»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение Учебная игра
2.43.	Тема «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение Учебная игра
2.44.	Тема «Соревновательная деятельность. Эстафеты»	Практическое занятие	1	Спортзал	Текущий контроль
2.45.	Тема «А ну-ка, мальчики»	Практическое занятие.	1	Спортзал	Соревновательная деятельность
2.46.	Тема «Правила ТБ. «Пионербол». Правила игры»	Инструктаж. Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.47.	Тема ««Пионербол». Броски»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра

2.48.	Тема ««Пионербол». Ведения мяча»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.49.	Тема ««Пионербол». Передачи мяча»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.50.	Тема ««Пионербол». Подачи»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.51.	Тема ««Пионербол». Технические и тактические действия»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.52.	Тема ««Пионербол». Выполнение контрольных упражнений»	Практическое занятие	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.53.	Тема «Пионербол»	Текущий контроль	1	Спортзал	Соревновательная деятельность
2.54.	Тема ««Волейбол». Правила игры. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия»	Инструктаж. Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.55.	Тема «Игры с элементами волейбола».	Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение.
2.56.	Тема ««Волейбол». Правила игры. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия»	Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.57.	Тема ««Волейбол»»	Практическое занятие. Текущий контроль	1	Спортзал	Соревновательная деятельность
2.58.	Тема ««Баскетбол». Правила игры. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия»	Инструктаж. Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.59.	Тема ««Баскетбол». Правила игры. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия»	Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.60.	Тема «Баскетбол»	Практическое занятие. Текущий контроль	1	Спортзал	Соревновательная деятельность
2.61.	Тема ««Футбол». Правила игры. Броски, ведения, передач. Технические и тактические действия»	Практическое занятие.	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра
2.62.	Тема «Тема ««Футбол».	Практическое	1	Спортзал	Наблюдение.

	Правила игры. Броски, ведения, передач. Технические и тактические действия»	занятие.			Учебная игра
2.63.	Тема «Футбол»	Практическое занятие. Текущий контроль	1	Спортзал	Соревновательная деятельность
2.64.	Тема «Гандбол». Правила игры. Броски, ведения, передачи. Технические и тактические действия»	Инструктаж. Практическое занятие. Текущий контроль	1	Спортзал	Наблюдение. Учебная игра. Соревновательная деятельность
	Итого:	68 ЧАСОВ			

**Уровень физической подготовленности учащегося
(Предварительный контроль/Итоговый контроль)**

Тест	Результат (сентябрь)	Результат (май)
Бег с высокого старта на дистанции 30м (сек)		
Челночный бег 3 × 10 м (сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Бег 1000м (м)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		
Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, девочки (Максимальное количество раз) –		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		

Тестовые проверочные работы по предмету физическая культура
Ф.И. _____ класс _____**1 Вариант****1. Выберите виды лёгкой атлетики:**

- А. Лыжные гонки
- Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
- В. Спортивные игры

2. Обруч, мяч, скакалка, гантели - это:

- А. Предмет для игры
- Б. Школьная принадлежность
- В. Спортивный инвентарь

3. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

4. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

5. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, быстрым, метким, выносливым

6. Выберите спортивные игры с мячом:

- А. Салки
- Б. Перестрелка
- В. Футбол, волейбол

7. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

9. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют –

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днём.

10. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

- а) сланцы;
- б) тапки;
- в) кроссовки;
- г) туфли.

11. Олимпийские игры проводят через каждые ...

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 6 лет;
- г) 2 года.

12. Что вредит здоровью человека?

- а) зарядка;
- б) вредные привычки (алкоголь, курение);
- в) занятие спортом;
- г) прогулки на свежем воздухе.

13. На соревнованиях по бегу Петя прибежал раньше Васи, но позже Димы. Кто прибежал первым?

- а) Дима;
- б) Петя;
- в) Вася;
- г) все вместе

14. Какой термин относится к футболу?

- а) пенальти;
- б) фальстарт;
- в) метание;
- г) баскетбольный мяч.

15. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

- а) много кушать;
- б) зарядку;
- в) спать;
- г) уроки.

Ф.И. _____ класс _____

2 вариант

1. Выберите виды гимнастики:

- А. Лыжные гонки
- Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
- В. Спортивная, художественная, ритмическая

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:...

- а) Предметы для игры
- б). Спортивный инвентарь
- в). Школьная принадлежность

3. Что помогает утром проснуться твоему организму:

- а) Утренняя зарядка
- б) Спортивный инвентарь
- в). Будильник

4. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) Хоккей
- б) Футбол
- в) Теннис

5. Что включает в себя физическая культура?

- а). Знания о своём организме
- б). Занятия физическими упражнениями
- в). Чтение художественной литературы

6. Какое упражнение развивает физическое качество - гибкость?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Наклон вперед

7. В какой игре мяч забивают в ворота?

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в). Волейбол

8. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции;
- б) в Риме;
- в) в Олимпии;
- г) во Франции.

9. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

10. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой;
- б) ногой;
- в) рукой;
- г) туловищем.

11. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

- а) много кушать;
- б) зарядку;
- в) спать;
- г) уроки.

12. Виды построений на уроке физической культуры ...

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

13. К физическим упражнениям относится?

- а) чтение;
- б) рисование;
- в) плавание;
- г) настольные игры..

14. После проигранного футбольного матча каждый из 11 футболистов проигравшей команды выпил по одному литру воды, а расстроенный тренер - целых три литра. Сколько всего литров воды они выпили?

- а) 11;
- б) 12;
- в) 14;
- г) нисколько.

15. На какой фотографии изображен баскетбольный мяч?

а)

б)

в)

г)

Ф.И. _____ класс _____

3 ВАРИАНТ

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 5
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

11. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

12. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют –

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днём.

13. Разминка на уроке физкультуры нужна ...

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) для расширения кругозора

14. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой;
- б) ногой;
- в) рукой;
- г) туловищем.

15. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине;

- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

Ф.И. _____ класс _____

4 вариант

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящихся на площадке)

- а) 10
- б) 6
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по лыжной подготовке следует:

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

6. Год зарождения Олимпийских игр

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на короткие дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

9. Выберите родину баскетбола:

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

10. Олимпийский девиз- звучит

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

11. Лыжные гонки относят к ...

- а) летнему виду спорта;
- б) осеннему виду спорта;
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

12. В двигательный режим дня младшего школьника входят:

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях подвижные игры;
- б) спортивные занятия;
- в) прыжки на скакалке;
- г) спортивные игры.

13. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

14. Разминку проводят ...

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) в любой части урока.

15. Закаливанием нужно заниматься ...

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

Ф.И. _____ класс _____

5 вариант**1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)**

- а) 10
- б) 5
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

11. Какую награду получает победитель олимпийских соревнований в античности?

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль и кубок;
- в) венок из ветвей оливкового дерева;
- г) звание аристократа.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

13. Закаливанием нужно заниматься ...

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

14. Дзюдо - это ...

- а) борьба;
- б) стрельба;
- в) ходьба;
- г) японские прыжки в длину.

15. Виды построений на уроке физической культуры ...

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

Ф.И. _____ класс _____

6 вариант

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 6
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по лыжной подготовке следует:

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

4. Акробатика - это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

6. Год зарождения Олимпийских игр

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на короткие дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

9. Выберите родину баскетбола:

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

10. Олимпийский девиз - звучит

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

11. В каком виде спорта используется ракетка и воланчик?

- а) русская лапта;
- б) бадминтон;
- в) настольный теннис;
- г) хоккей.

12. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

13. Разминка на уроке физкультуры нужна ...

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) для расширения кругозора

14. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б) в обучении двигательных действий;
- в) времяпровождение;
- г) улучшение настроения

15. Футбол, баскетбол — это...

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) интеллектуальные игры;

г) физические упражнения

Ключ к ответам:

1 вариант

Ответы. 1.Б, 2.В, 3.Б, 4.А, 5.В, 6.В, 7.А, 8.В, 9.Б, 10.В, 11.Б, 12.Б, 13.А, 14.А, 15.Б,

2 вариант

Ответы. 1.В, 2.Б, 3.А, 4.А, 5.Б, 6.В, 7.А, 8.А, 9.В, 10.В, 11.Б, 12.А, 13.В, 14.В, 15.Г

3 вариант

1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В, 11.Б, 12.Б, 13.Б, 14.В, 15.В.

4 вариант

1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.А, 7.А, 8.В, 9.А, 10.А, 11.Г, 12.А, 13.В, 14.А, 15.Б

5 вариант

1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В, 11.В, 12.Г, 13.Б, 14.А, 15.А

6 вариант

1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.А, 7.А, 8.В, 9.А, 10.А, 11.Б, 12.Б, 13.Б, 14.Б, 15.А

Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре

<i>Оценка</i>	<i>Уровень</i>	<i>Количество правильных ответов</i>
«5»	Высокий	12 - 15
«4»	Повышенный	9 - 11
«3»	Базовый	7 - 8
«2»	Ниже базового	менее 6

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

Цель: выявить уровень мотивации и определить особенности отношения детей к школе, учебному процессу на основе эмоционального реагирования на школьную ситуацию.

Вопросы зачитываются вслух или выполняются на бумажном носителе, предлагаются варианты ответов, а школьники должны записать те ответы, которые им подходят, или указать буквенное обозначение ответа.

К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите буквенное обозначение этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса.

Вопросы для опроса:

1. Тебе нравится в школе?

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится
- б) бывает по-разному
- в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы

в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

а) часто

б) редко

в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

а) точно не знаю

б) хотел бы

в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

а) мало

б) много

в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

а) нравятся

б) не очень

в) не нравятся

Ключ:

В протоколе отмечается количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса оценка за ответ а) оценка за ответ б) оценка за ответ в)

1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

По количеству набранных баллов определяем уровень сформированности мотивации к обучению:

0 - 10 баллов – низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе, школьная дезадаптация;

11 - 20 баллов – хорошая школьная мотивация, положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью;

21 - 30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (по Л.В. Байбородой)

Цель: выявление мотивов поведения учащихся.

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности, и оценить это в баллах.

Оценки ответов:

- 3 — привлекает очень сильно;
- 2 — привлекает в значительной степени;
- 1 — привлекает незначительно;
- 0 — не привлекает совсем

	Ф.И.	
	Что тебя привлекает в деятельности?	
	Оценки ответов: 3 — привлекает очень сильно; 2 — привлекает в значительной степени; 1 — привлекает незначительно; 0 — не привлекает совсем	
1	Интересное дело.	
2	Возможность общения с разными людьми.	
3	Возможность помочь товарищам.	
4	Возможность передать свои знания.	
5	Возможность проявить творчество.	
6	Возможность приобрести новые знания, умения.	
7	Возможность руководить другими.	
8	Возможность участвовать в делах своего коллектива.	
9	Возможность заслужить уважение товарищей.	
10	Возможность сделать доброе дело для других.	
11	Возможность выделиться среди других.	
12	Возможность выработать у себя определенные черты характера	
	Вывод:	

Обработка результатов

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективистские мотивы (пункты 3, 4, 8, 10 табл.);
- б) личностные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12 табл.);
- в) престижные мотивы (пункты 7, 9, 11 табл.).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия школьников в деятельности.