

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Боровская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей - предметников
Протокол №1 от 27.08.21г.



Утверждаю: Директор школы
Трифонова Г.Н.
Приказ №60 от 27.08.21г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровичок»

(название программы)

Адресат программы: 7-14 лет, 1-8 классы
различного уровня подготовки

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурное - спортивное

Разработчик (и) программы:

Шаманская Светлана Николаевна, педагог ДО
(Ф.И.О, должность)

уч. Боровое, 2021 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",
- распоряжением правительства РФ №1726-р от 04.09.2014 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- приказом Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 - р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года",
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального общеобразовательного учреждения Боровская основная общеобразовательная школа от 2021 г;
- Порядком об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МОУ Боровская ООШ, 2021 г.

Актуальность программы.

В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считаю, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать программа «Здоровичок».

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии физического воспитания современных школьников. Программа дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Новизна программы.

На этапе физического воспитания школьника в занятия вводится раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют HomoLoudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы

играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. В присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей навыков игры: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

Педагогическая целесообразность программы.

Подобные действия изложенные выше и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках физической культуры, так и для работы в системе дополнительного образования школьников. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия учащихся. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия школьника в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании ШМО дополнительного образования был рассмотрена программа «Здоровичок» для обучающихся 1-4 классов и среднего звена, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Отличительные особенности программы данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7-летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах. Преимущественное двигательное качество спортсмена — ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 14 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта дополнительная общеразвивающая программа, чтобы как можно раньше увидеть в ребёнке качества, присущие спортсмену и развивать их.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

В результате ученик должен знать:

-способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;

-правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.

В результате ученик должен уметь:

-применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

-выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;

-определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

-соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

- использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровни освоения программы:

Низкий уровень: обучающийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень: обучающийся овладел 1/2 объема теоретических знаний и практических навыков, предусмотренных программой.

Высокий уровень: обучающийся овладел более ½ объема теоретических знаний и практических навыков, предусмотренных программой.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 14 лет различного уровня подготовки, заинтересованных заниматься спортом. Оптимальное количество детей в группе - 11 человек.

Возрастные особенности. Группа детей, следующих в объединение, представляет собой расширенный социум, так как он объединяет разные возрастные группы детей. Это и младшие школьники, и подростки. При этом взрослые должны учитывать, что практически у всех детей могут возникнуть сложные проблемы, конфликты. Целесообразен организованный процесс адаптации детей к новым условиям, который позволяет решать целый ряд задач, в том числе по самоорганизации детских коллективов, предупреждению и преодолению конфликтов, нахождению каждым ребенком «удобной» для него ниши.

(7-10 лет) - наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладывают основы культуры движений, успешно осваивают новые, ранее не известные упражнения и действия.

10-11 лет ребенок должен попробовать себя во всех видах спорта, начиная с тех, успех в которых зависит от качеств, закрепленных наследственно и слабо поддающихся тренировке. Необходимо также учитывать фенотипическую изменчивость и генетическую детерминированность различных физических качеств. (11-14 лет) - формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Объем программы: программа рассчитана на 1 учебный год, 69,75 часов, из расчета 2,25 часа в неделю

Срок освоения программы: 01.10. 2021- 30.04. 2022 учебного года

Программа «Здоровичок» рассчитана на 1 год. Годовой курс программы рассчитан на 69.75 часа (2, 25 часа в неделю). Группа формируется из детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Год обучения	Количество часов		Кол-во детей в группе
	В неделю	в год	
1	2, 25	69,75	11

Форма обучения: - очная

Форма организации учебных занятий;

беседа,
соревнования,
защита проектов, .
Игры.
Акции
Конкурсы

Выбор содержания, форм и методов обучения производится в соответствии с деятельностным и компетентностным подходами, что обеспечивает развитие универсальных учебных действий обучающихся. Программой дополнительного образования предусмотрены спортивные занятия, которые содержат задания на освоение спортивных состязаний.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа 25 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Оценочные материалы:

В качестве оценочных материалов используется тест Оценочные материалы (см. приложение).

Учебный план.

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
I.	Раздел I. «Основы знаний о физкультурной деятельности»	27	10.75	16.25	По итогам раздела: день здоровья
1.1	Правила ТБ на занятиях кружка. Возникновение физической культуры у древних людей, её связь с их образом жизни.	2.25	2.25	-	

1.2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2.5	1.25	1.25	
1.3	Диагностика здоровья. Гигиена подростка. Повторный бег с околопредельной скоростью.	2.5	1.25	1.25	
1.4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	1	1.5	
1.5	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз».	2.25	1	1.25	
1.6	Мир движений. Игры «Белок», «Разведчики», «Щенок».	2.25	1	1.25	
1.7	«Почему мы двигаемся? Релаксация «Лес».	2.25	1	1.25	
1.7	История олимпийских игр. Примеры олимпийских упражнений.	2.25	1	1.25	
1.8	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	2.25	1	1.25	
II.	<i>Раздел 2. Способы физической деятельности</i>	23.25	6.75	18.5	По итогам раздела: соревнование
2.1	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	1	1.5	
2.2	Преодоление полосы препятствий.	2.25	0.25	2	
2.3	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	2.25	1	1.25	
2.4	Прохождение дистанции 2 км.по глубокому снегу. Игры и эстафеты на лыжах.	2.5	1	1.5	
2.5	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы в различных стойках. Подъемы и спуски.	2.5	1	1.5	
2.6	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками».	2.25	0.25	2	

2.7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней».	2.25	0.25	2	
2.8	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби».	2.25	1	1.25	
2.9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	4.5	1	3.5	
III.	<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>	36	9.25	26.75	По итогам раздела: решение ситуационных задач, спортивное мероприятие
3.1	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	2.25	1	1.25	
3.2	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	2.25	1	1.25	
3.3	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	1	1.5	
3.4	Метание теннисных мячей и гранат на дальность.	2.5	1	2.5	
3.5	Челночный бег. Игры на координацию движений. Бег на выносливость.	2.5	1	1.5	
3.6	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	4.5	1	3.5	
3.7	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	4.5	1	3.5	
3.8	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	2.25	0.25	2	
3.9	Эстафеты с предметами. Упражнения на ловкость.	4.5	1	3.	
3.10	Веселые старты.	2.25	1	1.25	
Итого:		69.75	16.75	53.0	

Содержание программы:

Раздел 1. «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Возникновение физической культуры у древних людей, её связь с их образом жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Жизненно-важные способы передвижения человека. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Организация мест занятия утренней гимнастики подбор одежды и обуви для самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»

Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонн; выполнение основной стойки о команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стойке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно махом правой и левой ногой, танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой рукой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающими и скользящими шагами.

Торможение падением.

Подвижные игры на материалы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр в футбол и баскетбол.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салка-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Календарно-учебный график

Дата начала реализации программы: 1.10.2021 г.

Дата окончания реализации программы: 30.04.2022 г.

Раздел/месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Раздел 1							
Раздел 2							
Раздел 3							
							Итого: 69.75

Условия реализации программы:

- Место проведения (спортивный зал, спортивная площадка)

Основной формой обучения по данной программе является спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся.

Приоритетными методами её организации служат методы игры в различных вариантах. Все виды игровой деятельности направлены на освоение различных технологий работы со спортивным инвентарём.

Данные мероприятия всегда имеют положительное влияние, формируют позитивное общественное мнение о школе:

-организация экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Веселых стартов», внутришкольных спортивных соревнований.

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч с медицинским работником.

Интернет – ресурсы

Возможно применение дистанционных образовательных технологий при реализации программы, с использованием бесплатных образовательных платформ, электронной почты, социальных сетей (Одноклассники, ВК) и мессенджеров (вайбер, ватцап).

Список литературы.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – /X классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
12. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
13. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
14. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
15. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
16. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
17. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

Оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется учителем.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05 - 5,25	5,3 - 5,6	5,7 - 5,9	6,0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4,05 и выше	4,06 - 4,20	4,21 - 4,35	4,36 - 4,50	4,51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -86

промежуточный контроль -126

итоговый контроль 166

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Ф. И. учащегося	БЕГ 30м(сек.)	Стат.равновесие (сек.)	Метание пр.лев.(м)	Прыжок с места(м)	Прыжок с разбега(м)	Сила рук пр.лев.(кг)

Оценочный лист

Фамилия Имя _____

класс _____

Учебный материал	Моя оценка  Оценка учителя 			Задание для самостоятельной работы
	Знаю, как это делается	Умею делать, могу продемонстрировать	Могу научить другого	
История зарождения Олимпийских игр				
Бег: - 30 метров				
- 6-ти минутный бег без учета времени				
- челночный бег 3X10				
Прыжки: - в длину с места				
- преодоление препятствий (прыжок через гимнастическую)				

скамейку двумя ногами, через набивные мячи, из обруча в обруч)				
Метание: - малого мяча с места				
- на заданное расстояние				
- метание мяча в цель				
Подвижные игры: -беговые игры («Чай-чай-выручай», «Волк во рву»...)				
-с мячом («Меткий стрелок»...)				
Итоговый результат:				

Входной тест

Фамилия Имя _____

класс

Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно летом? (закрась середину мяча)

Какие физические способности ты развивал летом? (закрась ободок мяча)

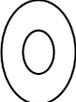
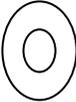
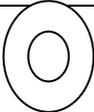
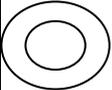
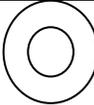
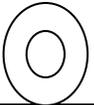
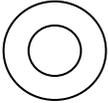
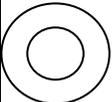
Какие физические способности ты планируешь развивать в течение года? (подчеркни)

Какие результаты ты планируешь показать в конце года? (нап-р, отжимание – 25 раз, пресс – 35 раз...)

Какую спортивную секцию (объединение) ты планируешь посещать в 1 квинте?
(напиши) _____

№ п/п	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	Физические способности	
	Утренняя зарядка	Гибкость, сила	



	Закаливание	Выносливость, равновесие	
	Метание мяча	Ловкость, быстрота	
	Упражнения, направленные на формирование осанки	Гибкость, выносливость	
	Физкультминутки	Гибкость, выносливость	
	Акробатические упражнения	Ловкость, равновесие	
	Бег (1000 м и больше)	Выносливость, сила	
	Прыжки	Равновесие, ловкость	
	Длительные пешие походы	Выносливость, сила	
	Участие в спортивных играх	Быстрота, равновесие, ловкость, сила	

Календарный учебно-тематический план.

№ п/п	Дата	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
I.		Раздел 1. «Основы знаний о физкультурной деятельности»	27	-	-
1.1		Правила ТБ на занятиях кружка. Возникновение физической культуры у древних людей, её связь с их образом жизни.	2.25	лекция	упражнения
1.2		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2.5	практикум	упражнения
1.3		Диагностика здоровья. Гигиена подростка. Повторный бег с околопредельной скоростью.	2.5	практикум	упражнения
1.4		Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	практикум	итоги игры
1.5		Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз».	2.25	элементы занимательности и состязательности	итоги игры
1.6		Мир движений. Игры «Белок», «Разведчики», «Щенок».	2.25	практикум	соревнование
1.7		«Почему мы двигаемся? Релаксация «Лес».	2.25	практикум	час здоровья
1.7		История олимпийских игр. Примеры олимпийских упражнений.	2.25	лекция	викторина
1.8		Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	2.25	практикум	день здоровья
II.		Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	29.25	-	-

2.1		Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	практикум	упражнения
2.2		Преодоление полосы препятствий.	2.25	практикум	упражнения
2.3		Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	2.25	беседа, практикум	упражнения
2.4		Прохождение дистанции 2 км.по глубокому снегу. Игры и эстафеты на лыжах.	4.5	практикум	час здоровья
2.5		Подъем в гору различными способами. Спуски с горы в различных стойках. Подъемы и спуски.	2.5	практикум	упражнения
2.6		Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками».	2.25	практикум	итоги игры
2.7		Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней».	2.25	практикум	соревнование
2.8		Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби».	2.25	практикум	итоги игры
2.9		Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	4.5	практикум	соревнование
III.		<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>	36	-	-
3.1		Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	2.25	практикум	упражнения
3.2		Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	2.25	практикум	соревнование
3.3		Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2.5	практикум	итоги игры
3.4		Метание теннисных мячей и гранат на дальность.	2.5	практикум	упражнения
3.5		Челночный бег. Игры на координацию движений. Бег на выносливость.	2.5	практикум	викторины, упражнения
3.6		Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	2.5	практикум	итоги игр
3.7		«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол,	2.5	практикум	результаты

		баскетбол			сам.работы
3.8		«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	2.25	практикум	итоги игры
3.9		Эстафеты с предметами. Упражнения на ловкость.	4.5	практикум	упражнения
3.10		Веселые старты.	2.75	практикум	спортивное мероприятие
		Итого:	69.75		

Кружки 2021-2022 учебный год

Шаманская С.Н.