

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Архангельская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № _____ От «___» _____ 2024г.	Утверждаю: Директор МКОУ Архангельская ООШ _____/Г.Г.Чупина/ № ____ От «___» _____ 2024г
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игровое ГТО»

Возраст детей 6 – 12 лет  
Срок реализации программы -1 год

Составила: Шудегова Ольга Аркадьевна.  
Педагог дополнительного образования

с. Архангельское, 2024

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Положение составлено на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень программы-** базовый

**Актуальность** программы в том, что подвижные игры (с играми ГТО) являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания

игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Педагогическая целесообразность** - объясняется тем, что программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

**Практическая значимость** – физические нагрузки позволят развить у воспитанников выносливость, смелость, физические качества, оказать поддержку детям.

**Отличительные особенности программы.**

Особенность программы в том, игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Новизна** - игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку. Спортивные игры мячом коллективного характера, а также легкоатлетические и зимние виды, создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения многих видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

**Адресат программы**-программа составлена с учётом индивидуальных особенностей учащихся 1-б классов, 6-12 лет.

**Объем программы**-2 часа в неделю, 80 часов в год.

**Форма обучения** – очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, соревнования.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Программа имеет узкую направленность, поэтому за это время обучающиеся закрепят и расширят знания и умения по некоторым игровым видам.

**Режим занятий.** Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 1 занятие по 45 минут. Учебный год начинается 2 сентября и заканчивается 31 мая. Кружок проводится после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.**

Занятия предусматривают задания разной степени сложности, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся. Каждый учащийся выполняет задания в силу своих возможностей и способностей на практических работах.

**Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ:** проявляется во взаимосвязи с предметами: биология, физика, химия, ОБЖ и др. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои творческие работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты, доклады сообщения).

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, поэтому знакомлю их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

**Сетевое взаимодействие** - программой предусмотрено сетевое взаимодействие с СДК и библиотекой (участие в мероприятиях).

**Используемые педагогические технологии.**

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

## **II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, стремиться творить свое здоровье.

**Задачи программы:**

- Формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- Знакомить с историей, задачами и структурой ГТО.
- Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Развивать познавательные интересы к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- Воспитать бережное отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Кол-во часов на занятия В том числе: теория (час)	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды древних Олимпийских игр, Олимпийских богов и олимпиадах.	2	2		
2	Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	1	1		
3	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	2		2	Контрольные тесты и упражнения
4	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега».	4		4	
5	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	6		6	
6	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1		
7	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов	6		6	

	учащимися - челночный бег или бег на 30 м, бег на 60 м				
8	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива в учащимися «Бег на лыжах на 1 км или на 3 км или смешанное передвижение на 1,5-3 км по пересеченной местности.	19		19	
9	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с разбега».	5		5	
10	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	4		4	
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г»	3		3	Контрольные тесты и упражнения
12	Совершенствование разученных подвижных игр	5		5	Контрольные тесты и упражнения
13	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	4		4	Контрольные тесты и упражнения
14	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	5		5	Контрольные тесты и упражнения
15	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	4	1	3	Контрольные тесты и упражнения

16	Любимые подвижные игры моей семьи	3		3	Контрольные тесты и упражнения
17	Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя. Игры	3		3	Контрольные тесты и упражнения
18	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	1		1	Сдача контрольных нормативов
19	Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца. Игра по выбору ребят	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
Итого		80	6	74	

### Содержание программы

#### Теория:

Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования.

Мифы и легенды древних Олимпийских игр, Олимпийских богов олимпиадах.

Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.

Телесное (соматическое) воспитание.

Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизм воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования.

ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

#### Практика:

Подвижные игры для развития мышечно-подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: Игра «Пустое место», «Космонавты», «Молчанка»

«Волк во рву», «Зайцы в городе», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовке к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Кто сильнее», «Втяни круг», «Попади в последнего», «Ночная охота», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Перетяни за линию».

#### Теория:

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО их выполнения для физкультурно-двигательного воспитания.

#### Практика:

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30 м, бег на 60 м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своему флажку», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».

«Команда быстроногих».

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «Бег на лыжах на 1 км или на 3 км или смешанное передвижение на 1,5 км - 3 км по пересеченной местности. Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча»,

«Вышибалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,

«Сороконожка на лыжах»

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с разбега», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

«Лиса и куры», «Прыжок за прыжком».

Подвижные

игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье):

эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону),

«Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г»: «Толкание ядра»,

«Бомбардиры», «Точная подача» «Кто дальше бросит», «Метков цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

Совершенствование разученных подвижных игр.

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Инновационные игры, которые придумывают сами участники и ли модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Теория:

Спортивная культура и спортивное воспитание). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

Практика:

Любимые подвижные игры моей семьи.

Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя. Игры «Да - нет», «Веселая эстафета»

Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

Теория :

Правила безопасности на воде.

Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца.

Практика:

Игра по выбору ребят

## V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые **предметные** результаты:

*К концу изучения курса дети будут знать:*

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Обучающиеся получают *возможность сдать нормы 1-ой, 2-ой , 3-ей ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

**К личностным** результатам освоения курса можно отнести:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Метапредметные** результаты

*1. Регулятивные универсальные учебные действия:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной

одежды;

- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма).

*2. Познавательные универсальные учебные действия:*

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности (*базовый уровень*)

*3. Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение:** Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

### Материально-техническое обеспечение программы

Хорошо освещенный спортивный зал, школьный стадион, кабинет для просмотра презентации, столы, стулья, шкаф.

Набор рабочих инструментов: стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

• канат для лазанья

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)

Занятия проводятся в после урочное время в спортивном зале и на лыжной трассе.

Презентации

### Календарный учебный график

Годобучения: 02.09.24-30.06.25																													
Месяцыобучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь					Февраль					
Неделиобучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
1 годобучения	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	п	2	2	2	2	2	2	2	2		
Контроль\ аттестация									1									1											
Месяцыобучения	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			Всегоколичествочасов				
Неделиобучения	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1 годобучения	2	1	2	2	2	2	2	2	2	п	2	2	1	2	2	2	2												
Контроль\ аттестация		1											1																

### VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Раздел	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
1	Вводное занятие. Техника безопасности в занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды древних Олимпийских игр, Олимпийских богов и олимпиадах.	Инструкция по охране труда при проведении занятий	
2	Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Упражнения на развитие скорости, координацию движений, быстроту, выносливость	маленькие мячи, фишки, волейбольный мяч
3	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь баскетбольные, волейбольные мячи, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
4	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега».	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь волейбольные мячи, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
5	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь

	перекладине или гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».		
6	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
7	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30 м, бег на 60 м	Методическая литература, методические разработки, раздаточный материал, для самостоятельного изучения, видео ресурсы, учебники. Контрольные тесты и упражнения.	Учебники, методические разработки. Лыжи, палки
8	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на лыжах на 1 км или на 3 км или смешанное передвижение на 1,5-3 км по пересеченной местности.	Упражнения на развитие скорости, координацию движений, быстроту, выносливость	маленькие мячи, фишки, волейбольный мяч
9	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с разбега».	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь баскетбольные, волейбольные мячи, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
10	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь волейбольные мячи, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г»	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь

- 1  
2  
3
- Совершенствование разученных подвижных игр
- Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содейст

Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы

стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.

1 9 Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца. Игра по выбору ребят	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	Учебники, методические разработки.



## **IX. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель воспитательной работы** – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

**Основные задачи воспитательной работы:**

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- Обеспечение развития личности и ее социально – психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

## Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Направления воспитательной деятельности	Дата проведения
1.	Знакомство с коллективом. Беседа о . ТБ на занятиях кружка.	Здоровье сбережение, нравственное и духовное воспитание	сентябрь
2.	Всемирный день туризма. Туристические эстафеты. «Мы в походе за здоровьем».	Здоровье сбережение	Октябрь
3	Семейные праздник и мечты. Беседа	Воспитание семейных ценностей	ноябрь
4	День инвалида. Уроки милосердия «Добро от сердца к сердцу»	Духовно-нравственное направление, гражданско-патриотическое	декабрь
5	Цифровая безопасность и гигиена школьников. видеоролик	Здоровье сбережение	январь
6	«Что такое «Моё». «Я». «Знаю ли я себя»	Художественно-эстетическое	февраль
7	«Вредные привычки. Их влияние на здоровье» видеоролик	Здоровье сбережение	март
8	«Мы разные, мы вместе» беседа	Гражданско-патриотическое	апрель
9	«Как беречь школьное имущество» беседа	Трудовое и профориентационное	май

## Х. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управление учебно-тренировочной деятельностью является: - сбор информации - анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения. Мониторинг проводится один раз в год

- итоговая аттестация - (апрель-май)

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол, что позволит отслеживать достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы.  
Контрольные нормативы для оценки результатов обучения  
Теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для Получения оценки «зачтено»

### АНКЕТА ЗОЖ .

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ .

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)
- Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)
- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- После прогулки (2)      Перед посещением туалета (0)
- После посещения туалета (2)      Перед едой (2)
- После того, как заправил постель (0)      Перед тем, как идёшь гулять (0)
- После игры в баскетбол (2)      После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

- Каждый день (4)      2-3 раза в неделю (2)      1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

#### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

## ІСТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

### 1. Испытания (тесты)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 3х10м(с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег на 30м(с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000м(мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00

3	Подтягивание из виса на высоте ой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лезаном на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче- ской скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пе- ресеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
8.	Плавания на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые не об- ходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7

### П С Т У П Е Н Ь

(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

#### 1. Испытания (тесты)

№п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золото ый знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	Или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высоте ой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из висалежананизкойпереклад ине 90см(количествораз)	9	12	20	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количествораз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10м(с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега(см)	210	225	285	190	200	250
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150г(м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км(мин,с)*	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег попересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавания на 50м(мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

## XI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Геллер Е.Н Игры на переменах для школьников 4-6классов Москва «Физкультура и спорт» 1985г.
3. М.М. Безруких . Разговор о правильном питании. М:ОЛМА, Медиагрупп,2009.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.