

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНТЕРДА»**

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «ИНТЕРДА»
О.А. Хасякова
Приказ от 19.08.2026 г. № 0819

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03D87A9B0079B4E88F47B608BC72BEF9BA
Владелец: ХАСЯКОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 30.06.2026 до 30.09.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
«ИНТЕНСИВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 1-4 КЛАСС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Объём: 144 часов

Срок реализации: 4 года

Разработчик: Засименко К.С.,
методист: Маркуль А.В.

г. Москва, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Аннотация программы	3
1.2. Пояснительная записка	3
1.3. Планируемые результаты обучения	7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Учебный план.....	13
2.3. Рабочая программа. Содержание учебного плана.....	21
2.4. Воспитание	47
2.4.1. Цель. Задачи. Целевые ориентиры раздела «Воспитание»	47
2.4.2. Формы и методы воспитания	48
2.4.3. Календарный план воспитательной работы	49
2.4.4. Условия организации воспитания. Анализ результатов.....	49
2.5. Тематическое планирование.....	51
2.6. Формы аттестации/контроля	61
2.7. Оценивание результатов освоения программы. Оценочные материалы	61
2.8. Фонд оценочных средств	62
2.9. Ресурсное обеспечение. Учебно-методические материалы	63
2.10. Материально-техническое обеспечение программы.....	65
2.11. Кадровое обеспечение. Требования, предъявляемые к педагогическим работникам	66
Приложение № 1	67
Приложение № 2	68
Приложение № 3	69

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа рассчитана на учеников 1-4-го классов. В рамках программы осуществляется дополнительная подготовка обучающихся по предметам школьной программы, включающей конкретизацию и систематизацию знаний и навыков по физической культуре.

1.2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Интенсив по физической культуре, 1–4 класс» ориентирована на работу с детьми в области физического развития и формирования здорового образа жизни. В результате освоения программы дети будут знать основные правила безопасности на занятиях физкультурой, уметь применять базовые двигательные навыки (бег, прыжки, метание, лазание) и научатся взаимодействовать в команде и самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
- Санитарные правила и нормы СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

Программа предусматривает сочетание очных и дистанционных форматов, включая интерактивные занятия, практические семинары, тренинги и проектную деятельность. Содержательные линии охватывают углублённое изучение ключевых тем, воспитательные аспекты учебной деятельности, а также индивидуальные образовательные траектории.

Цель программы: целью изучения курса является более глубокое и осмысленное усвоение практической составляющей школьной программы по физической культуре.

Курс направлен на закрепление практического материала, изучаемого на уроках физической культуры, а также на отработку практических умений учащихся и расширение спортивных навыков обучающихся.

Задачи программы

Образовательные:

- расширить и углубить знания и навыки о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), правилах выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, основах личной гигиены и безопасности на занятиях физической

культурой (в соответствии с РП предмета);

- освоить навыки самостоятельного использования современных технологий в процессе изучения предметной области, исследовательской, экспериментальной и проектной деятельности - например, применять фитнес-трекеры или мобильные приложения для фиксации и анализа показателей физической активности (количество шагов, пройденное расстояние), создавать мини-проекты на тему «Мой режим дня» или «Подвижные игры народов России» с использованием цифровых инструментов.

Развивающие:

- развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности в процессе освоения новых двигательных действий, участия в подвижных играх и эстафетах, решения тактических задач в командных играх (в соответствии с РП предмета);
- сформировать способность поиска и применения различных источников информации, в том числе ресурсов интернета, для описания, характеристики, объяснения и оценки правил спортивных игр, истории Олимпийских игр, значения физической культуры для здоровья человека (в соответствии с РП предмета);
- развить навыки владения приёмами публичного выступления (например, представлять результаты мини-исследований или проектов перед классом, объяснять правила новой подвижной игры товарищам), критического отношения к собственному мнению и к мнению окружающих;
- развить навыки прогнозирования результатов своей деятельности (планировать улучшение личного результата в беге на определённую дистанцию или в прыжках в длину) и навыки оценки собственных качеств (анализировать уровень развития своих физических качеств с помощью простых тестов и дневника самоконтроля).

Воспитательные:

- воспитать чувство патриотизма, любви к своей стране, малой родине, взаимопонимание с другими народами на основе формирования целостного образа России, ценностных ориентаций личности - через знакомство с национальными подвижными играми народов России, участие в спортивных праздниках, посвящённых государственным датам (День защитника Отечества, День Победы и др.), освоение традиций олимпийского движения;
- воспитать культуру учебной деятельности с использованием цифровых инструментов, соответствующей современному уровню логического и алгоритмического мышления, на основе освоения знаний о взаимосвязях в физической культуре (например, понимание последовательности выполнения упражнений в комплексе, причинно-следственных связей между регулярностью занятий и улучшением физических показателей);
- воспитать этику и ответственность за результаты своего труда и уважение к труду окружающих - через соблюдение правил в играх и соревнованиях, помощь товарищам при выполнении упражнений, бережное отношение к спортивному инвентарю, выполнение обязанностей дежурного по подготовке и уборке мест занятий.

Практическое применение знаний осуществляется через реализацию социальных проектов, исследовательскую деятельность и решение реальных кейсов. Учащиеся применяют полученные знания для решения актуальных проблем, проводят исследования и работают с реальными задачами в рамках учебного процесса.

Возраст детей, на которых ориентирована программа: 6-11 лет.

Актуальность программы обусловлена интенсивным способом изучения предметного содержания, а также дополнительной подготовкой обучающихся по предметам школьной программы, включающей конкретизацию и систематизацию знаний и навыков. Кроме того, интенсивное освоение актуальных фактических данных позволяет сформировать целостные представления о физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы обоснована тем, что младшие школьники лучше усваивают материал, когда обучение проходит в увлекательной форме. В

программе используются: игровые задания, яркие иллюстрации и схемы, интерактивные упражнения на компьютере, практические задачи, связанные с реальной жизнью. Такой подход поддерживает интерес к учебе, развивает наблюдательность, логику и творческие способности, помогает каждому ребёнку поверить в свои силы.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме с применением электронного обучения, дистанционных образовательных занятий. Деятельность по программе осуществляется в группах и индивидуально. Режим занятий по программе предполагает одно занятие в неделю, продолжительность занятия - 45 минут (академический час). Для сокращения непрерывного времени работы за монитором на уроках используются рассчитанные на 10–15 минут асинхронные задания, которые обучающиеся выполняют на рабочих листах или в тетрадях, предварительно выключив монитор.

Основными ожидаемыми результатами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, укрепление здоровья; овладение базовыми двигательными навыками (бег, прыжки, метания, лазание, подвижные игры и эстафеты); знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях физической культурой; развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); формирование навыков работы в команде и умения самостоятельно организовывать двигательную активность.

Формы (методы) определения результативности программы: педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, тестирование, анкетирование, опрос, участие в мероприятиях и другие.

Формами определения итогов реализации программы являются:

- задания на знание базовых понятий физической культуры: «разминка», «заминка», «осанка», «физические качества» (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), «здоровый образ жизни», «техника безопасности на занятиях»;
- работа с схемами и карточками - составление последовательности упражнений для комплекса утренней гимнастики или разминки (визуальные карты с изображениями движений);
- анализ статистических данных в изучаемой предметной области - фиксация и сравнение личных результатов в контрольных упражнениях (бег на 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м) в начале и конце учебного периода;
- задания на выполнение практических нормативов - демонстрация правильной техники выполнения упражнений (кувырок, вис на перекладине, метание малого мяча в цель);
- прохождение школьных спортивных эстафет и мини-олимпиад по физической культуре с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и подвижных игр;
- составление портфолио обучающегося - сбор достижений: грамоты за участие в спортивных мероприятиях, фотоотчёты с соревнований, записи личных рекордов, отзывы педагога;
- дневник достижений - еженедельная фиксация: выполненных упражнений, пройденного расстояния (по шагомеру), самочувствия после занятий, поставленных целей на следующую неделю (например, увеличить количество отжиманий на 2 раза).

Режим занятий: очные занятия с применением электронных образовательных ресурсов, дистанционных технологий (в том числе образовательных) продолжительностью 45 минут, самостоятельная работа, индивидуальная и групповая работа с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: базовый (данная программа обеспечивает формирование фундаментальных знаний и подготовки к предмету).

В современных условиях развития образования **цифровизация** становится ключевым фактором модернизации образовательного процесса. Внедрение цифровых технологий позволяет существенно расширить возможности реализации образовательной программы для учащихся младших классов, обеспечить доступ к современным инструментам обучения и повысить эффективность образовательного процесса и мотивацию к учебе у учащихся 1-4

классов.

Цифровая трансформация программы осуществляется через внедрение современных образовательных платформ, использование интерактивных инструментов и создание цифровой образовательной среды, а также использования игровых технологий в процессе урока.

Внедрение цифровых технологий позволяет создать современную образовательную среду, обеспечивающую индивидуальный подход к обучению, доступность образовательных ресурсов и возможность гибкого планирования образовательного процесса.

ООО «Интерда» в партнерстве с ЧОУ «Первая народная школа» успешно реализует комплексную программу дополнительного образования, которая полностью интегрирована с основными образовательными программами общего образования.

Программа адаптирована под современные требования ФГОС и обеспечивает достижение предметных результатов начального общего образования:

- через систему практико-ориентированных заданий;
- использование цифровых образовательных инструментов;
- междисциплинарные связи с основными предметами;
- индивидуальный подход к освоению материала.

Особое внимание уделяется формированию универсальных учебных действий и развитию метапредметных компетенций, что полностью соответствует требованиям современной образовательной парадигмы.

Благодаря сотрудничеству с ЧОУ «Первая народная школа» программа обеспечивает:

- непрерывность образовательного процесса;
- единство требований к результатам обучения;
- возможность реализации индивидуальных образовательных траекторий;
- доступ к современным образовательным ресурсам.

Таким образом, представленная программа дополнительного образования является эффективным инструментом достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современного школьного образования и способствует всестороннему развитию личности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Интенсив по физической культуре, 1–4 класс» разработана с учётом применения электронной информационно-образовательной среды и предусматривает работу в личном кабинете <https://interneturok.ru/>.

Контроль знаний осуществляется в письменном виде в формате тестирования и сдачи нормативов. Для подготовки контрольно-измерительных материалов используются следующие электронные образовательные ресурсы:

- сайт ВПР <https://4vpr.ru/>;
- сайт МЦКО <https://demo.mcko.ru/test/>;
- официальный сайт Федерального института оценки качества образования с демовариантами ВПР <https://fioco.ru/>.

Занятия длятся 45 минут (академический час). Для сокращения непрерывного времени работы за монитором на уроках используются рассчитанные на 10–15 минут асинхронные задания, которые обучающиеся выполняют на рабочих листах или в тетрадях, предварительно выключив монитор. Таким образом соблюдаются требования к максимально допустимому времени использования компьютера на занятии.

При освоении программы предоставляется доступ к записям занятий курса. Это позволяет обучающимся осваивать содержание курса даже в том случае, если они не смогли присутствовать во время прямой трансляции. Для наилучшего усвоения тем обучающиеся имеют возможность просматривать все материалы в комфортном для себя темпе в записи, а также в любое время возвращаться к тем занятиям, материал из которых нуждается в повторении. Каждое занятие включает в себя запись вебинара и домашнее задание,

представленное заданиями разного уровня сложности.

Особенности интеграции с учебным предметом/курсом

Дополнительная общеразвивающая программа органично интегрируется со школьной программой по курсу физической культуры, обеспечивая комплексное развитие обучающихся и углублённое освоение предметного содержания. Благодаря такой интеграции учащиеся получают возможность расширить и закрепить знания, полученные на уроках, а также применить их в новых практических и творческих задачах.

Связь между программами выстраивается за счёт согласования ключевых тем, учебных целей и планируемых результатов: содержание занятий в рамках дополнительного образования дополняет и расширяет отдельные разделы школьного курса, не дублируя их механически. В ходе освоения программы обучающиеся не только углубляют понимание базовых теоретических концепций, но и развивают практические навыки, например через проектную деятельность, решение междисциплинарных задач или работу с нестандартными учебными материалами.

Интеграция способствует более прочному усвоению материала: привычные школьные темы раскрываются с новых сторон, а дополнительные занятия помогают преодолеть возможные пробелы и трудности в освоении курса. Кроме того, такой подход повышает мотивацию учащихся: они видят реальную связь между академическими знаниями и их применением в интересных и актуальных форматах. В результате складывается единая образовательная траектория, в которой школьная программа и дополнительное образование взаимно усиливают друг друга, создавая благоприятные условия для интеллектуального роста и личностного развития обучающихся.

1.3. Планируемые результаты обучения

По итогам **1-го года** обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности
- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами

в области воспитания:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных
- игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По итогам **2-го года** обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой,
- в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге

в области воспитания:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По итогам **3-го года** обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

в области воспитания:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

По итогам **4-го года** обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости
- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных
- упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

в области воспитания:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1-й год	1 сентября	1 июня	16	16	32	1 раз по 2 часа
2-й год	1 сентября	1 июня	16	16	32	1 раз по 2 часа
3-й год	1 сентября	1 июня	20	20	40	1 раз по 2 часа
4-й год	1 сентября	1 июня	20	20	40	1 раз по 2 часа

2.2. Учебный план

Программа рассчитана на 32 академических часа.

1-й год обучения					Краткое содержание / форма занятия / форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	8	4	4	
1.1	Знакомство с предметом “Физическая культура”	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)

1.2	Исходные положения. Строевые упражнения и приемы	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
1.3	Легкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
2	Раздел 2. Гимнастика	8	4	4	
2.1	Режим дня	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость.	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
2.3	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	8	4	4	
3.1	Лыжная подготовка	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
3.3	Подвижные игры	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
4	Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	8	4	4	

4.1	Осанка. Физкультминутки	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплексы упражнений для развития правильной осанки и выносливости	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
4.3	Игровые виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
Итого		32	16	16	

Программа рассчитана на 32 академических часа.

2-й год обучения					Краткое содержание / форма занятия / форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	8	4	4	
1.1	Что такое физическая культура?	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Подвижные игры. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
1.3	Легкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4.	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
2	Раздел 2. Гимнастика	8	4	4	

2.1	Познай себя. Осанка человека	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость.	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
2.3	Гимнастика. Утренняя гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	8	4	4	
3.1	Лыжная подготовка	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
3.3	Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
4	Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	8	4	4	
4.1	Познай себя. Личная гигиена	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплексы упражнений для развития силы (с весом) и выносливости	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
4.3	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)

4.4	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
Итого		32	16	16	

Программа рассчитана на 40 академических часов.

3-й год обучения					Краткое содержание / форма занятия / форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	10	5	5	
1.1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
1.3	Лёгкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
1.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
2	Раздел 2. Гимнастика	10	5	5	
2.1	Гимнастика. Утренняя гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)

2.3	Спортивные игры. Спортивная одежда и обувь	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Комплексы упражнений утренней зарядки с предметом	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
2.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	10	5	5	
3.1	Лыжная подготовка: основные ходы	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
3.3	Закаливание	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
3.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
4	Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	10	5	5	
4.1	Твой организм	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом)	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
4.3	Самоконтроль	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
4.5	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
Итого		40	20	20	

Программа рассчитана на 40 академических часов.

4-й год обучения					Краткое содержание / форма занятия / форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	10	5	5	
1.1	Современные Олимпийские игры	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Быстрота	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
1.3	Лёгкая атлетика. Спортивная одежда и обувь	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Подвижные игры	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
1.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
2	Раздел 2. Гимнастика	10	5	5	
2.1	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
2.3	Познай себя. Мозг и нервная система	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)

2.4	Комплексы упражнений утренней зарядки	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
2.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	10	5	5	
3.1	Лыжная подготовка	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
3.3	Пища и питательные вещества	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
3.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задания)
4	Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	10	5	5	
4.1	Твои физические способности	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	0	2	Текущий контроль (письменное задания)
4.3	Первая помощь при травмах	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
4.5	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
Итого		40	20	20	

2.3. Рабочая программа. Содержание учебного плана

1-й год обучения

Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)

Тема 1.1. Знакомство с предметом “Физическая культура” (2 часа)

Теория - 2 часа

Практика - 0 часов

Теория:

1. Физическая культура. Культура движения.
2. История возникновения физических упражнений.
3. Различие базовых видов спорта.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2. Исходные положения. Строевые упражнения и приемы (2 часа)

Теория - 0 часов

Практика - 2 часа

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Понятие «строевые упражнения», «быстрота».
4. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты.
5. Выполнение строевых упражнения, приёмов, команд.
6. Выполнение комплекс физических упражнений для развития быстроты.
7. Выполнение бега на 30 метров, челночный бег 3 по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3. Легкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Правила поведения и безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
3. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
4. Выполнять легкоатлетические упражнения, соблюдая правила соревнований.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 2. Гимнастика (8 часов)

Тема 2.1 Режим дня (2 часа)

Теория - 2 часа

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «режим дня».
2. Правила составления режима дня школьника.
3. Составление списка основных дел в будние и выходные дни.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости.
4. Физические упражнения для выполнения утренней зарядки.
5. Выполнение комплекса физических упражнений для развития гибкости.
6. Выполнение комплексов утренней зарядки.
7. Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.
8. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Гимнастика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.
3. Выполнение гимнастических упражнений, соблюдая правила соревнований.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 3. Лыжная подготовка (8 часов)

Тема 3.1 Лыжная подготовка (2 часа)

Теория часа - 2 часа.

Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.

3. Способы спуска, подъёма, поворотов.
4. Передвижения на лыжах различными способами.
5. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплексы упражнений для развития ловкости и силы. (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. физические упражнения, способствующие развитию ловкости, силы.
4. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
5. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
6. Выполнение упражнений: прыжки через скакалку, приседания, подтягивания из виса лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Подвижные игры (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Польза подвижных игр;
2. Общаться и взаимодействие в игровой деятельности.
3. Играть в различные подвижные игры, соблюдая правила
4. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (8 часов)

Тема 4.1 Осанка. Физкультминутки (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «осанка».
2. Роль и значение физкультминуток и физкультпауз для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
3. Составление и выполнение физкультминуток.
4. Правила составления и выполнения физкультминуток.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплексы упражнений для развития правильной осанки и выносливости (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.
2. Физические упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.
4. Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
5. Пробегать дистанцию 500 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Игровые виды спорта (2 часа)**Теория** - 2 часа.**Практика** - 0 часов**Теория:**

1. Какие виды спорта называются игровыми.
2. Различие базовых спортивных игр.
3. Правила игровых видов спорта.
4. Выдающиеся спортсмены и достижения отечественных команд в игровых видах спорта.

Практика: не предусмотрена**Форма контроля:** текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Промежуточный контроль (2 часа)**Теория** - 0 часов.**Практика** – 2 часа.**Теория:** не предусмотрена**Практика:** Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.**Форма контроля:** промежуточный контроль**Промежуточный контроль:** письменное задание.**2-й год обучения****Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)****Тема 1.1 Что такое физическая культура? (2 часа)****Теория** часа - 2 часа.**Практика** - 0 часов**Теория:**

1. Понятие «физическая культура».
2. Влияние физической культурой на организм человека.
3. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры.
4. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.
5. Современная история Олимпийских игр.

Практика: не предусмотрена**Форма контроля:** текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2 Подвижные игры. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности, которые следует соблюдать во время игр, а также во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Понятие «быстрота».
4. Понятие «подвижные игры».
5. Названия и правила различных подвижных игр.
6. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3 Легкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Как занятия физической культурой влияют на организм человека.
6. Виды легкоатлетических упражнений.
7. Выполнение легкоатлетических упражнений, соблюдая правила соревнований.
8. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
9. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 2. Гимнастика (8 часов)

Тема 2.1 Познай себя. Осанка человека (2 часа)

Теория часа - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «осанка».
2. Признаки правильной и неправильной осанки человека.
3. Упражнения, направленные на улучшение осанки.
4. Что нужно делать для улучшения осанки.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Комплекс физических упражнений для развития гибкости.
2. Развитие общей физической подготовки, с использованием элементов гимнастики.
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
4. Наклон вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Гимнастика. Утренняя гимнастика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «гимнастика»;
2. Понятие «утренняя гимнастика».
3. Комплекс утренней гимнастики.
4. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 3. Лыжная подготовка (8 часов)

Тема 3.1 Лыжная подготовка (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Способы спуска, подъёма, поворотов.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплексы упражнений для развития ловкости и силы (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
4. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
5. Выполнение прыжков через скакалку, приседания, подтягивания из виса лёжа, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Как правильно выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Какая одежда и обувь подходит для занятий физкультурой и спортом в различных погодных условиях.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (8 часов)**Тема 4.1 Познай себя. Личная гигиена (2 часа)**

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие “личная гигиена”.
2. Правила соблюдения личной гигиены.
3. Пять основных органов чувств (обоняние, осязание, зрение, слух, вкус).

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплексы упражнений для развития силы (с весом) и выносливости (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Понятия «сила» и «выносливость».
4. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.
5. Физические упражнения с весом, способствующие развитию силы.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Техника ведения баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.
2. Техника подачи мяча в волейболе: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.
3. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

3-й год обучения
Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)

Тема 1.1 Когда и как возникли физическая культура и спорт (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие “физическая культура”.
2. Понятие “спорт”.
3. Понятие “физические упражнения”.
4. Как и когда возникли первые физические упражнения.
5. Какие бывают виды физических упражнений и как они влияют на организм.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2 Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития быстроты.
4. Выполнение бега на 30 метров, челночного бега 3 по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3 Лёгкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды легкоатлетических упражнений.
3. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
4. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Дыхательная и зрительная гимнастика (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Дыхательные упражнения.
2. Понятие «гимнастика для глаз».

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями;
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. выполнение комплекса дыхательных упражнений;
4. выполнение гимнастики для глаз.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 1.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 2. Гимнастика (10 часов)

Тема 2.1 Гимнастика. Утренняя гимнастика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Понятие «утренняя гимнастика».
3. Выполнение гимнастических упражнений, соблюдая правила соревнований.
4. Выполнение комплекса утренней гимнастики.
5. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития гибкости.
4. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).
5. Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Спортивные игры. Спортивная одежда и обувь (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Какая одежда и обувь подходит для занятий физкультурой и спортом в различных погодных условиях.
2. Как правильно выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями и спортом.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Комплексы упражнений утренней зарядки с предметом (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «утренняя зарядка».
2. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
3. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
4. Физические упражнения утренней гимнастики с предметом.
5. Основные правила выполнения зарядки.

Практика:

1. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки с предметом.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 2.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 3. Лыжная подготовка (10 часов)

Тема 3.1 Лыжная подготовка: основные ходы (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Способы спуска, подъёма, поворотов.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
4. Выполнять прыжков через скакалку.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Закаливание (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Правила поведения в бассейне.
2. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.
3. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.
4. Упражнения в плавании кролем на груди.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Что такое физические упражнения.

2. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
3. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
4. Понятие «сила».
5. Физические упражнения, способствующие развитию силы.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
2. Выполнение упражнений приседания, подтягивания из виса лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 3.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (10 часов)

Тема 4.1 Твой организм (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Основные части тела человека.
2. Основные внутренние органы человека.
3. Как функционирует организм человека.
4. Соблюдение правил личной гигиены, сохраняющие здоровье человека.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом) (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений с весом для развития силовых способностей.
4. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Самоконтроль (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.
2. Понятие «дозировка нагрузки».
3. Способы изменения воздействий дозировки нагрузки на организм.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Что такое физические упражнения.
2. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
3. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
4. Понятие «выносливость».
5. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.
2. Пробежать дистанцию 1000 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 4.5 Итоговая аттестация (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: итоговый контроль

Итоговый контроль: письменное задание.

4-й год обучения**Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)****Тема 1.1 Современные Олимпийские игры (2 часа)**

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Что такое современные Олимпийские игры.
2. Где и когда возродились современные Олимпийские игры.
3. Выдающихся спортсменов-олимпийцев.
4. Олимпийские эмблема, символ, флаг, огонь, талисман.
5. Что олицетворяет собой олимпийский символ.
6. Какие бывают олимпийские награды.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2 Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития быстроты.
4. Выполнение бега на 30 метров, челночного бега 3 по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3 Лёгкая атлетика. Спортивная одежда и обувь (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды легкоатлетических упражнений.
3. Состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Подвижные игры (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Правила поведения и безопасности, которые следует соблюдать во время подвижных игр.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Понятие «подвижные игры».
4. Названия и правила различных подвижных игр.

Практика:

1. Играть в подвижные игры, соблюдая правила.
2. Проводить подвижные игры.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 1.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 2. Гимнастика (10 часов)

Тема 2.1 Гимнастика (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.
3. Осваивать технику гимнастических упражнений, соблюдая правила соревнований.
4. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений, соблюдая правила соревнований.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнять комплекс физических упражнений для развития гибкости.
4. Выполнять наклон вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).
5. Выполнять поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Познай себя. Мозг и нервная система (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Строение мозга и нервной системы человека.

2. Понятие «эмоции».
3. Как управлять своими эмоциями.
4. Как нужно человеку беречь нервную систему.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Комплексы упражнений утренней зарядки (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «утренняя зарядка».
2. Основные правила выполнения зарядки.
3. физические упражнения утренней зарядки.

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 2.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 3. Лыжная подготовка (10 часов)

Тема 3.1 Лыжная подготовка (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Способы спуска, подъёма, поворотов.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
4. Выполнение прыжков через скакалку.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Пища и питательные вещества (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Основные питательные вещества, необходимые человеку.
2. Что такое витамины и минеральные вещества.
3. В каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы.
4. Правила, необходимые для наилучшего усвоения пищи.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Что такое физические упражнения.
2. Понятие «сила».
3. Физические упражнения, способствующие развитию силы

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
4. Выполнение упражнений приседания, подтягивания из виса лёжа, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 3.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточный контроль

Промежуточный контроль: письменное задание.

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (10 часов)**Тема 4.1 Твои физические способности (2 часа)**

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «физические способности».
2. Виды физических способностей.
3. Как выполнять различные физические упражнения.
4. Правила, которые необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений, направленных на развитие различных физических способностей.
5. Упражнения в плавании кролем на груди.
6. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.
7. Возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, причины их появления, способы профилактики и предупреждения.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
4. Выполнять прыжок в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Первая помощь при травмах (2 часа)

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов

Теория:

1. Виды травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом.
2. Причины возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом.
3. Оказание первой помощи при травмах, возникших на занятиях физической культурой и спортом.
4. Что нужно делать при возникновении серьёзных травм.

Практика: не предусмотрена

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость (2 часа)

Теория - 1 час.

Практика - 1 час.

Теория:

1. Что такое физические упражнения.
2. Понятие «выносливость»;
3. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.
4. Выполнение бега на дистанцию 1000 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 4.5 Итоговая аттестация (2 часа)

Теория - 0 часов.

Практика – 2 часа.

Теория: не предусмотрена

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: итоговый контроль

Итоговый контроль: письменное задание.

2.4. Воспитание

2.4.1. Цель. Задачи. Целевые ориентиры раздела «Воспитание»

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); в формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); в приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- **гражданской идентичности** - через освоение цифровых инструментов для участия в общественной жизни и развитие навыков ответственного цифрового поведения;
- **патриотического сознания** - посредством изучения исторического и культурного наследия России в цифровой среде, формирования ценностного отношения к национальным достижениям;
- **духовно-нравственных ценностей** - в процессе освоения этических норм цифрового пространства и развития критического мышления при работе с информацией;
- **культурного развития** - через знакомство с художественным наследием в цифровом формате и создание собственных творческих продуктов с использованием современных технологий;
- **здоровьесберегающих компетенций** - в контексте безопасного использования цифровых устройств и организации эффективного режима онлайн-обучения;
- **трудовых навыков** - с применением цифровых инструментов для профессиональной ориентации и развития компетенций в сфере современных технологий;
- **экологического сознания** - через изучение цифровых технологий рационального природопользования и участие в экологических проектах в онлайн-формате;
- **научно-познавательных интересов** - в процессе освоения методов цифровой обработки информации и проведения исследовательской деятельности с использованием современных технологий;
- **социальной активности** - через участие в волонтерских и социально значимых проектах с применением цифровых платформ и инструментов.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», направлены на воспитание, формирование и понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного

поведения; культуры контроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2.4.2 Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и нацелено на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в **проектах и исследованиях** способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия - концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и других мероприятий.

2.4.3. Календарный план воспитательной работы

Разработка календарного плана воспитательной работы в процессе реализации программы подразумевает установление связей между содержанием программы и значимыми событиями, связанными с направленностью программы и периодом её реализации, событиями на уровне организации дополнительного образования, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (государственные федеральные и региональные праздники, местные праздники, исторические события, юбилеи выдающихся людей, даты, закреплённые в федеральном календаре образовательных событий на текущий год, и другое).

Автор программы в соответствии с определёнными им целевыми ориентирами воспитания детей в своей программе формирует перечень событий, отражающих конкретику предметного содержания своей программы. Памятные дни и события такого календаря могут быть также связаны с датами рождения лидеров в областях социального развития, культуры, науки, техники, спорта, туризма, художественного творчества и других; с датами, значимыми для истории своего региона, населённого пункта, своей образовательной организации и общеобразовательных организаций, в которых обучаются дети; с событиями, значимыми для конкретной учебной группы, её участников (памятные даты, юбилеи, поздравления, чествования участников, детей и педагогов и другое).

Календарный план может оформляться в свободной форме, в том числе в виде таблицы, где период реализации программы представлен перечнем запланированных воспитательно значимых событий.

Календарный план воспитательной работы

№ п / п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Инфографика событий «ЗОЖ»	10–15 ноября	Урок-исследование	Фотоматериалы инфографики
2	Новогодний “забег”	20-30 декабря	Викторина	Фото и видеоматериалы
3	Олимпиада “Лучик”	10-15 января	Олимпиада	Сертификаты, медали, грамоты
4	История Олимпиады	10-15 марта	Урок-исследование	Фото и видеоматериалы
5	Веселые старты	10-15 апреля	Соревнования	Медали, грамоты, кубки
6	Летние виды спорта	10-15 мая	Урок-исследование	Поделки детей (плакаты, инфографики)

2.4.4. Условия организации воспитания. Анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- **педагогическое наблюдение**, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- **оценку творческих и исследовательских работ и проектов** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и т. д.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах и проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

- **отзывы, интервью, материалы рефлексии**, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.).

Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, к целям и результатам собственных действий.

Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

2.5. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знакомство с предметом “Физическая культура”	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://interneturok.ru/
2	Исходные положения. Строевые упражнения и приемы	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	21.09.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
3	Легкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	05.10.26	https://interneturok.ru/
4	Промежуточная аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	12.10.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
5	Режим дня	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	09.11.26	https://interneturok.ru/
6	Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость.	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	23.11.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
7	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.12.26	https://interneturok.ru/

8	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	14.12.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
9	Лыжная подготовка	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://interneturok.ru/
10	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	01.02.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
11	Подвижные игры	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	01.03.27	https://interneturok.ru/
12	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	09.03.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
13	Осанка. Физкультминутки	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://interneturok.ru/
14	Комплексы упражнений для развития правильной осанки и выносливости	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	12.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
15	Игровые виды спорта.	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	26.04.27	https://interneturok.ru/
16	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задание)	04.05.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
	Итого	32				

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура?	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://interneturok.ru/
2	Подвижные игры. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	21.09.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
3	Лёгкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	05.10.26	https://interneturok.ru/
4	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	12.10.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
5	Познай себя. Осанка человека	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	09.11.26	https://interneturok.ru/
6	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Комплекс упражнения для развития физических качеств. Гибкость.	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	23.11.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
7	Гимнастика. Утренняя гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.12.26	https://interneturok.ru/

8	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	14.12.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
9	Лыжная подготовка	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://interneturok.ru/
10	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	01.02.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
11	Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	01.03.27	https://interneturok.ru/
12	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	09.03.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
13	Познай себя. Личная гигиена	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://interneturok.ru/
14	Комплексы упражнений для развития силы (с весом) и выносливости	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	12.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
15	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	26.04.27	https://interneturok.ru/
16	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задание)	04.05.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
	Итого	32				

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://interneturok.ru/
2	Комплекс упражнения для развития физических качеств. Быстрота	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	14.09.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
3	Лёгкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	28.09.26	https://interneturok.ru/
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	05.10.26	https://interneturok.ru/
5	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	12.10.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
6	Гимнастика. Утренняя гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	02.11.26	https://interneturok.ru/
7	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	09.11.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/

8	Спортивные игры. Спортивная одежда и обувь	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	30.11.26	https://interneturok.ru/
9	Комплексы упражнений утренней зарядки с предметом	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	07.12.26	https://interneturok.ru/
10	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	14.12.26	https://interneturok.ru/
11	Лыжная подготовка: основные ходы	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://interneturok.ru/
12	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	25.01.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
13	Закаливание	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	15.02.27	https://interneturok.ru/
14	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	01.03.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
15	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	09.03.27	https://interneturok.ru/
16	Твой организм	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://interneturok.ru/

17	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом)	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	05.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
18	Самоконтроль	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	19.04.27	https://interneturok.ru/
19	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	26.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
20	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задание)	04.05.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
	Итого	40				

4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Современные Олимпийские игры	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://interneturok.ru/
2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Быстрота	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	14.09.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
3	Лёгкая атлетика. Спортивная одежда и обувь	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	28.09.26	https://interneturok.ru/
4	Подвижные игры	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	05.10.26	https://interneturok.ru/
5	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	12.10.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
6	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	02.11.26	https://interneturok.ru/
7	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	09.11.26	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/

8	Познай себя. Мозг и нервная система	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	30.11.26	https://interneturok.ru/
9	Комплексы упражнений утренней зарядки	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	07.12.26	https://interneturok.ru/
10	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	14.12.26	https://interneturok.ru/
11	Лыжная подготовка	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://interneturok.ru/
12	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	25.01.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
13	Пища и питательные вещества	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	15.02.27	https://interneturok.ru/
14	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	01.03.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
15	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задание)	15.03.27	https://interneturok.ru/
16	Твои физические способности	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://interneturok.ru/

17	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задание)	05.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
18	Первая помощь при травмах	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	19.04.27	https://interneturok.ru/
19	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	26.04.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
20	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задание)	04.05.27	https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/normativy/
	Итого	40				

2.6. Формы аттестации/контроля

Формой контроля в рамках образовательной программы является текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации. Проведение текущего контроля в рамках реализации образовательной программы или её части осуществляется в соответствии с учебным планом в виде выполнения упражнений с проверкой ответов автоматически, а также с помощью преподавателя.

Условия по выполнению заданий отражаются в личном кабинете обучающихся. Педагог проводит наблюдение за обучающимися, отслеживает динамику изменения их способностей, анализирует ошибки в выполненных упражнениях для последующей коррекции недостатков. Проведение промежуточной и итоговой аттестаций в рамках реализации образовательной программы или её части осуществляется в соответствии с учебным планом после изучения каждого раздела тем в формате письменных работ.

Оценивание заданий текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций производится в автоматическом режиме образовательной платформой. Критерии оценивания заданий текущего контроля и промежуточной аттестации отражаются в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде письменных работ в личном кабинете платформы.

Фиксация результатов текущего контроля и промежуточной аттестации в рамках реализации образовательной программы осуществляется в личном кабинете обучающегося.

Для достижения целей и задач программы применяются следующие формы аттестации/контроля:

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** тестирование (практические нормативы: бег, прыжки, подтягивания и т.д., фиксация в журнале и личных карточках); наблюдение (за техникой и активностью на уроках, фиксация через чек-листы и дневники наблюдений); опрос (устные вопросы по теории физкультуры, фиксация отметками в журнале); дискуссия (обсуждение результатов упражнений и игр, фиксация краткими записями в портфолио).

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** текущий контроль (выполнение упражнений, участие в мини-соревнованиях, оценки в журнале); промежуточная аттестация (комплекс нормативов и игровых навыков по четвертям/полугодиям, ведомости результатов); итоговая контрольная работа (годовой тест из 4–5 нормативов + командная игра + викторина, итоговая ведомость); демонстрация навыков в рамках спортивных праздников и эстафет (грамоты за достижения).

- **Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:** тестирование (нормативы ГТО, тесты на координацию и ловкость, оценка по критериям времени/дистанции/техники); дискуссия (разбор тактики и ошибок, планирование эстафет, оценка активности и логики рассуждений).

- **Формы аттестации/контроля для выявления личностных качеств:** наблюдение (мотивация, дисциплинированность, лидерские качества в играх, фиксация в дневнике наблюдений); беседа (индивидуальные/групповые разговоры об отношении к физкультуре, записи в портфолио); опросы/анкеты (оценка мотивации и удовлетворённости уроками, сводные таблицы по классу)

2.7. Оценивание результатов освоения программы. Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики:

- Методика «Цветик-семицветик» (по Н.Ю. Кружаевой) (*приложение № 1*);
- Диагностика школьной мотивации (по Н. Г. Лускановой) (*приложение № 2*);

• Методика «Кто прав?» (модифицированная методика Цукерман Г.А. и др.) (приложение № 3).

Контрольные задания в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой:

- задания на знание правил подвижных игры;
- работа со спортивным инвентарем;
- сдача нормативов;
- задания на знание известных Российских спортсменов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий уровень (5) - 81–100 баллов; средний уровень (4) - 61–80 баллов; начальный уровень (3) - 41–60 баллов; 2 - менее 41 балла.

Оценочные материалы: пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают отличное знание теоретического материала. Практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают хорошее знание теоретического материала. Практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Начальный уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают недостаточное знание теоретического материала. Практическая работа не соответствует требованиям

Система оценки результативности освоения программы

Для обеспечения объективной диагностики уровня сформированности компетенций учащихся в рамках дополнительной общеразвивающей программы проводится педагогическая диагностика.

2.8. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств предполагает использование комплекта контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценки знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся. Он включает в себя все средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (тесты, контрольные задания).

Примеры оценочных материалов для текущего контроля (работы в режиме онлайн-тренажеров, письменные контрольно-измерительные материалы):

Заполните и отсканируйте протокол выполнения нормативов.

Протокол выполнения нормативов

internetypok

И.И.О.:

Класс: **3** Предмет: **Физическая культура** Фр. четверти: **3**

Нормативы 3 класс	Результат	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Приседания (раз/мин)		36 и более	35–33	32 и менее	32 и более	31–29	28 и менее
Прыжки через скакалку (раз/мин)		65 и более	64–55	54 и менее	75 и более	74–65	64 и менее
Подтягивания из виса лёжа (раз)		12 и более	11–10	9 и менее	9 и более	8–7	6 и менее

Упражнение «Подтягивания из виса лёжа» возможно заменить упражнением «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу».

Для успешной аттестации необходимо выполнить два норматива из предложенных.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	Результат	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
		13 и более	12–10	9 и менее	9 и более	8–7	6 и менее

Я, И.И.О., являюсь законным представителем обучающегося, подтверждаю, что данная работа была выполнена в моём личном присутствии, самостоятельно, в соответствии с правилами задания.

Пол: Оценка: Подпись представителя:

Заполните и отсканируйте протокол выполнения нормативов.

Протокол выполнения нормативов

internetypok

И.И.О.:

Класс: **3** Предмет: **Физическая культура** Фр. четверти: **4**

Нормативы 3 класс	Результат	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 1000 метров (мин, сек)		без учёта времени			без учёта времени		
Прыжок в длину с места (см)		145 и более	144–125	124 и менее	140 и более	139–120	119 и менее

Я, И.И.О., являюсь законным представителем обучающегося, подтверждаю, что данная работа была выполнена в моём личном присутствии, самостоятельно, в соответствии с правилами задания.

Пол: Оценка: Подпись представителя:

Инструкция:

- Перед тестовыми попытками стоит теоретически и практически ознакомиться с техникой безопасного выполнения упражнений. Следует начинать занятия осторожно, с комфортной интенсивностью. Представитель несёт ответственность за безопасность обучающегося.
- Тесты выполняются без ограничения по времени или количеству попыток.
- Видеофиксация выполнения контрольных нормативов предоставляется по желанию.

Описание упражнений:

1. Приседания.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, стопы слегка направлены в стороны. Во время выполнения приседаний пятки от пола не отрываются. Руки держим свободно, перед собой. Спина прямая, следим за осанкой, не наклоняемся вперёд. При выполнении упражнения не сводим колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из приседа. Колени направлены туда же, куда и стопы, и не выходят за носки. Приседаем до прямого угла между бедром и голенью. Оценивается общее количество правильно выполненных приседаний за 1 минуту.



Рис. 1

2. Прыжок в длину с места.

Оборудование: ровная поверхность с нескользящим покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Исходное положение – носки к линии отталкивания, стопы параллельно на ширине плеч или немного шире. Прыжок выполняется толчком двух ног с максимальной силой. Одновременно выполняется взмах руками вперёд. Измеряется длина прыжка в сантиметрах от линии отталкивания до отметки пяткой, ближайшей к этой линии.



Рис. 1

2. Техника выполнения прыжков через скакалку.

Для начала подбираем скакалку в соответствии со своим ростом. Для этого встаём на середину скакалки и регулируем длину так, чтобы её ручки доходили до середины уровня грудной клетки. Встаём прямо, взгляд вперёд, скакалку за спину. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, кисти отведены от бёдер на расстояние 10–15 см. Из этого исходного положения вращаем скакалку кистями вперёд. Скакалку держим свободно, без напряжения. Ноги вместе. Прыжки выполняются на передней части стопы. Оценивается общее количество прыжков, выполненных за 1 минуту.

Как загружать видеофиксацию выполнения контрольных нормативов

Аудио- или видеозаписи можно загрузить напрямую, если размер файла не превышает 100 Мб. Если размер файла больше допустимого, то его можно разместить с доступом по ссылке на Яндекс Диск или в Облаке Mail, на платформе RuTube.ru или в любом другом облачном хранилище. Скопировав ссылку, её необходимо разместить в текстовом документе, который нужно прикрепить в домашнем задании вместе с другими файлами.

2.9. Ресурсное обеспечение. Учебно-методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс реализуется в **очном формате** (с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий).

Формы взаимодействия с родителями:

- предоставление аналитических отчётов (в том числе через электронную почту или личный кабинет электронной платформы);
- рекомендации по организации домашней подготовки.

Особенности воспитательной работы: выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют форми-рованию и развитию у детей индивидуальных способностей и спосо-бов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формы организации образовательного процесса:

В начальной школе используются разные формы организации обучения - это помогает сделать уроки интересными, понятными и полезными для каждого ребёнка. Выбор формы зависит от темы урока, поставленных задач, возрастных особенностей учащихся и специфики учебного предмета.

- **Индивидуальная**

работа

Применяется, когда нужно: помочь ученику восполнить пробелы в знаниях; подготовиться к новому заданию; поработать над ошибками; учесть индивидуальные особенности и темп обучения ребёнка. Примеры: выполнение персональных карточек с заданиями, работа с тренажёрами, индивидуальные консультации учителя.

- **Групповая**

работа

Используется при решении комплексных задач, где важно сотрудничество и обмен идеями. Дети объединяются в небольшие группы (3–5 человек) и вместе: выполняют проект; решают учебную задачу; готовят мини-выступление; создают общий продукт (поделку, плакат, схему). Развивает коммуникативные навыки, учит договариваться и распределять обязанности.

- **Индивидуально-групповая работа** (основная форма на уроках)

Каждый ученик выполняет своё задание, но периодически обсуждает ход решения с соседом по парте или в малой группе. Это позволяет: закрепить материал через объяснение другому; услышать разные способы решения задачи; получить своевременную поддержку от сверстников; развить навыки взаимопомощи.

- **Комплексное занятие:** учитель сначала кратко объясняет тему, затем предлагает практические задания. Сочетает теорию и практику, помогает сразу применить новые знания.

- **Теоретическое занятие:** акцент на объяснении нового материала (рассказ учителя, видео, презентация). Практические задания минимальны или носят иллюстративный характер.

- **Практическое занятие:** дети сразу выполняют задания - решают примеры, работают с интерактивными упражнениями, собирают модели, рисуют схемы.

Выбор форм обоснован возрастными особенностями учащихся 1-4 классов (учитывают потребность в игровой деятельности, наглядности, частой смене видов активности, эмоциональной поддержке и обратной связи от учителя).

Педагогические технологии

В программе применяются следующие **педагогические технологии**:

Название технологии	Применение в программе
Технология дифференцированного обучения	Учащиеся получают задания разного уровня сложности в зависимости от текущего результата по диагностике (базовый/повышенный уровень)
Технология разноуровневого обучения	Используются тренировочные варианты с маркировкой «Б» (базовый) и «П» (повышенный)
Технология проблемного обучения	Через вопросы «Почему?..», «Следствием чего является?..», «Как?..» и т. д.
Технология проектной деятельности	Выполнение и защита мини-проектов по заданиям
Технология развития критического мышления	При анализе и оценке утверждений («Верно ли, что?..»)

Здоровьесберегающая технология	Соблюдение режима занятий: чередование видов деятельности, физкультминутки, работа в хорошем освещении, ограничение экранного времени
Технология коллективного взаимообучения	Работа в парах: один объясняет решение задания ____, другой - задания ____; взаимопроверка по критериям _____
Коммуникативная технология обучения	Обсуждение логики ответов, формулирование развёрнутых суждений, защита позиции

Учебные пособия и ЭОР

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы включает в себя авторские разработки. Материалы образовательной программы созданы методистами ЧОУ «Первая народная школа» и размещены на образовательной [платформе](#).

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник. - М.: Просвещение, 2025.
- Винер-Усманова И. А., Цыганкова О. Д. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник. В двух частях. Часть 1. - М.: Просвещение, 2025.
- Винер-Усманова И. А., Цыганкова О. Д. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник. В двух частях. Часть 2. - М.: Просвещение, 2025.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 4 класс. Учебник. - М.: Просвещение, 2026.

2.10. Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется на базе электронной информационно-образовательной среды и предусматривает работу в личном кабинете онлайн-платформы <https://interneturok.ru/>.

В соответствии с формой реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий оборудованы:

- 1) вебинарные комнаты, предназначенные для чтения лекций и организации дистанционных практических занятий;
- 2) административные и иные помещения, оснащённые необходимым оборудованием, предназначенные для создания, сохранения, использования педагогическими работниками электронных образовательных ресурсов.

Все учебные помещения для педагогов обеспечиваются комплектами оборудования для реализации предметных областей, а также оснащением, презентационным оборудованием и необходимым инвентарём для проведения трансляций.

Наименование предмета	Область применения
Интенсив по физической культуре, 1-4 класс	Вебинарная комната: Конференц-стол Стул/кресло к конференц-столу Система (устройство) для затемнения окон Многофункциональное устройство / принтер Система для организации видео-конференц-связи USB-камера ЖК-панель Базовый блок-кодер Сетевой фильтр Микрофоны/спикерфоны Программное обеспечение для дистанционного обучения

Информационное обеспечение программы

Наименование	Ссылка	Область применения
Личный кабинет платформы как часть электронной информационно-образовательной среды	https://interneturok.ru/	Используется для обучения по программе курса, онлайн-занятий (вебинаров), тестирования
Официальный сайт ФИОКО, раздел ВПР	https://fioco.ru/nav-vpr-oo	Используется для разработки методических и контрольных материалов
Универсальная библиотека цифрового образовательного контента / ЦОС «Моя школа»	https://myschool.edu.ru/	Используется для разработки методических и контрольных материалов

Для обучения с применением электронной информационно-образовательной среды и дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах, видеоконференции и т. д.).

2.11. Кадровое обеспечение. Требования, предъявляемые к педагогическим работникам

Реализацию образовательной программы осуществляют педагогические работники, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах.

К реализации образовательной программы могут допускаться лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности образовательной программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Методика «Цветик-семицветик» (по Н.Ю. Кружаевой)

Цель: изучить ценностные ориентации, потребности и приоритеты ребёнка.

Возраст: 1–4 классы.

Процедура:

1. Детям раздаются бумажные цветы с 7 лепестками.
2. На каждом лепестке нужно записать одно желание.
3. Дополнительно предлагается нарисовать самое важное желание и кратко объяснить его.

Анализ результатов (классификация желаний):

- **материальные** (игрушки, гаджеты, сладости);
- **социальные** (друзья, семья, общение);
- **познавательные** (узнать что-то новое, научиться чему-то);
- **альтруистические** (помочь другим, сделать мир лучше);
- **развлекательные** (поиграть, отдохнуть);
- **учебные** (получить пятёрку, научиться читать);
- **фантастические** (волшебство, суперспособности).

Критерии оценки:

- преобладание альтруистических и познавательных желаний - высокий уровень нравственного развития;
- доминирование материальных и развлекательных желаний - средний уровень;
- исключительно фантастические желания без конкретики - требуется дополнительная диагностика.

Диагностика школьной мотивации (по Н. Г. Лускановой)

Цель: определить уровень школьной мотивации и адаптации ребёнка.

Возраст: 1–4 классы.

Процедура: фронтальное анкетирование (10 вопросов с вариантами ответов):

- Тебе нравится в школе?
- Утром ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
- Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошёл бы в школу или остался дома?
- Тебе нравятся твои одноклассники?
- Нравится ли тебе, когда отменяют какие-нибудь уроки?

Система оценивания:

- первый вариант ответа - 3 балла;
- второй вариант - 1 балл;
- третий вариант - 0 баллов.

Уровни мотивации:

- 25–30 баллов - высокий уровень мотивации, учебной активности;
- 20–24 балла - хорошая школьная мотивация (норма);
- 15–19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебными сторонами;
- 10–14 баллов - низкая школьная мотивация;
- ниже 10 баллов - негативное отношение к школе.

Методика «Кто прав?» (модифицированная методика Цукерман Г.А. и др.)

Оцениваемые УУД: действия, направленные на учет позиции собеседника (партнера)

Возраст: 1-4 классы

Форма (ситуация оценивания): индивидуальное обследование ребенка

Метод оценивания: беседа

Описание задания: ребенку, сидящему перед ведущим обследование взрослым, дается по очереди текст трех заданий и задаются вопросы.

Материал: три карточки с текстом заданий.

Инструкция: «Прочитай по очереди текст трех маленьких рассказов и ответь на поставленные вопросы».

Задание 1. «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!» Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

Задание 2. «После школы три подруги решили готовить уроки вместе. «Сначала решим задачи по математике, - сказала Наташа». «Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, - предложила Катя» «А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, - возразила Ира». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?»

Задание 3. «Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. «Давай купим ему это лото», - предложила Лена. «Нет, лучше подарить самокат», - возразила Аня. Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? А что бы предложил подарить ты? Почему?»

Критерии оценивания:

- понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма),
- ориентация на позиции других людей, отличные от собственной,
- понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета,
- понимание относительности оценок или подходов к выбору,
- учет разных мнений и умение обосновать собственное,
- учет разных потребностей и интересов.

Показатели уровня выполнения задания:

Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в 1-м задании) или выбора (2-е и 3-е задания); соответственно, исключает возможность разных точек зрения: ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

Средний уровень: частично правильный ответ: ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать и обосновать свое собственное мнение.