

**ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН АДМИНИСТРАЦИИ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУКМАРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ «Кукмаринская ООШ»
Протокол № 6 от 31.05.2023г.

Басова Галина Константиновна
МОУ «Кукмаринская основная
общеобразовательная школа»
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Республика Марий Эл, Советский р-н,
д. Кукмарь, ул. Нижняя, д. 5
тел. 88363893245
e-mail: kukmarshcool@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Г.К.Басова
Приказ № 35
от 31.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«БЫСТРЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ»

ID программы: 8316

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем часов: 68

Разработчик программы: Сомин Алексей Андреевич, учитель физической культуры и ОБЖ высшей квалификационной категории

д. Кукмарь
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом. Программа дополнительного образования «Быстрые, ловкие, смелые» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав МОУ «Кукмаринская основная общеобразовательная школа».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;

- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Отличительная особенность программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 16 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса:

Разновозрастная группа 8-10 учащихся в группе.

- организационные формы обучения групповые, индивидуальные или всем объединением.

Режим занятий: всего 68 часов в год, 2 часа в неделю с продолжительностью 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

- **Задачи:**
 1. Образовательные
 - -обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
 - -формировать знания об основах физкультурной деятельности
 - Обучить оказанию первой помощи.
 2. Развивающие
 - -развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
 3. Воспитательные
 - -формировать устойчивый интерес, мотивировать к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни,
 - -воспитать морально-этические и волевые качества,
 - Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями

1.3. Объем программы: 68 часов

1.4 Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Основы знаний

Тема 1.1. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе

Теория: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: выполнение общеукрепляющих физических упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 1.2. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Практика: выполнение общеукрепляющих упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема: 1.3 Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Практика: выполнение общеукрепляющих физических упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

РАЗДЕЛ 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Тема 2.1 Понятие о гигиене.

Теория Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Составление режима дня

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 3.1 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: выполнение общеукрепляющих физических упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1 Строевые упражнения.

Теория Изучение строевых упражнений.

Практика: Выполнение строевых упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.

Теория: Изучение видов упражнений

Практика: выполнение общеукрепляющих физических упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 4.3 Акробатические упражнения.

Теория Изучение видов упражнений

Практика: выполнение общеукрепляющих физических упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 4.4 Лазание.

Теория Изучение видов упражнений

Практика: выполнение упражнений по лазанию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 4.5 Силовые упражнения.

Теория: изучение видов силовых упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 5. Легкая атлетика.

Тема 5.1 Ходьба и медленный бег.

Теория Ходьба и медленный бег.

Практика: Выполнение упражнений по ходьбе и медленному бегу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.2 Кросс 300 - 500м.

Теория: повторение правил безопасности

Практика: Кросс 300 - 500м

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.3 Бег на короткие дистанции до 100м.

Теория повторение правил безопасности

Практика: бег на 100 метров

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.4 Бег на длинные дистанции.

Теория: повторение правил безопасности

Практика: Бег на дистанцию 3 км.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.5 Бег на длинные дистанции.

Теория: повторение правил безопасности

Практика: Бег на дистанцию 5 км

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.6 Прыжки в длину с места, с разбега.

Теория: изучение способов прыжка.

Практика: Прыжки в длину с места, с разбега

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 5.7 Прыжки в длину в высоту, многоскоки.

Теория изучение способов прыжка.

Практика: Прыжки в длину в высоту, многоскоки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание.

Тема 5.8 Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Теория: изучение теоретического материала по метанию.

Практика: Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание.

Тема 5.9 Специальные беговые упражнения.

Теория Изучение специальных беговых упражнений

Практика: выполнение специальных беговых упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание.

Тема 5.10 Высокий старт.

Теория Изучение теории по высокому старту.

Практика: выполнение специальных беговых упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 6. Лыжные гонки.

Тема 6.1 Лыжный инвентарь.

Теория: Лыжный инвентарь.

Практика: Умение распознавать лыжные инвентари.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.2 Лыжные ходы.

Теория Лыжные ходы.

Практика: Изучение сочетаний лыжных ходов

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.3 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.4 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.5 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.6 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.7 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.8 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.9 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.10 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов

Практика: выполнение практических заданий

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.11 Сочетание лыжных ходов.

Теория: Изучение сочетаний лыжных ходов.

Практика: выполнение практических заданий.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.12 Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.

Теория: виды подъемов и спусков

Практика: выполнение практических заданий. Подъем и спуск с горы,

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.13 Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.

Теория: виды подъемов и спусков

Практика: выполнение практических заданий. Подъем и спуск с горы,

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.14 Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.

Теория: виды подъемов и спусков

Практика: выполнение практических заданий. Подъем и спуск с горы,

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.15 Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.

Теория

Практика:

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.16 Прохождение дистанции до 2 км по слабо пересеченной местности.

Теория: виды подъемов и спусков

Практика: выполнение практических заданий. Подъем и спуск с горы,

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.17 Прохождение дистанции до 2 км по слабо пересеченной местности.

Теория: повторение правил безопасности.

Практика: Прохождение дистанции до 2 км по слабо пересеченной местности

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.18 Основные элементы тактики лыжных гонок.

Теория: Изучение основных элементы тактики лыжных гонок

Практика: выполнение упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.19 Основные элементы тактики лыжных гонок.

Теория: Изучение основных элементы тактики лыжных гонок

Практика: выполнение упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 6.20 Лыжные соревнования

Теория: повторение правил безопасности.

Практика: выступление на лыжных соревнованиях.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 7. Подвижные игры.

Тема 7.1 Игра “Мяч соседу”,

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.2. Игра “Попрыгунчики – воробушки”,

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.3 Игра “Два мороза”,

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.4 Игра “Метко в цель”,

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.5 Игра «Становись - разойдись».

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.6 Игра «Смена мест»

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.7. Игра «Пройди бесшумно».

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.8 Игра «Раки»

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.9 Игра «Точно в мишень»

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.10 Игра «Невод».

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.11 Игра «Заяц без дома»

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.12 Игра «Конники-спортсмены»

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 7.13 Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: изучение правил игры

Практика: игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 8.1 Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Теория Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.2 Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, снизу.

Теория Техника передвижения.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.3 Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, мяч снизу. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Теория: Техника владения мячом.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.4 Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Теория Техника защиты

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.5 Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория: Изучение тактики нападения.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.6 Пионербол. Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Теория: изучение правил игры.

Практика: проведение игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.7 Поддача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Техника и тактика защиты.

Теория изучение действий подачи мяча.

Практика: выполнение упражнений с мячом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание, эстафета.

Тема 8.8 Командные действия. Учебная игра.

Теория Изучение командных действий.

Практика: Учебная игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.9. Футбол. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Теория: Изучение командных действий.

Практика: Учебная игра

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.10 Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Теория: Изучение техники передвижений.

Практика: выполнение упражнений Бег по прямой, Удары правой и левой ногой, остановка мяча.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.11 Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория Изучение теории ведения мяча

Практика: выполнение упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.12 Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча.

Теория Изучение теории ведения мяча

Практика: выполнение упражнений

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 8.13 Командные действия. Игра.

Теория Изучение командных действий.

Практика: Игра.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 9.

Тема 9.1 Контрольные испытания и соревнования.

Теория: повторение техники безопасности

Практика: легкоатлетические соревнования

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

Тема 9.2 Контрольные испытания и соревнования.

Теория повторение техники безопасности

Практика: соревнования по мини-футболу

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, практическое задание

1.5. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

В результате обучения по данной программе обучающиеся будут знать

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностные результаты

В результате проведённых занятий по программе у обучающихся сформируются:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные:

-Занятия по программе будут содействовать развитию у обучающихся:

- технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики,
- простейших организационных навыков, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту:
- - Расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- - Укреплению здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- - Воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- - Созданию представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Учебный план

п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	3	3	-	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	наблюдение
4	Гимнастика.	5	2	3	соревнования
5	Легкая атлетика.	10	-	10	эстафета
6	Лыжные гонки.	20	5	15	соревнования
7	Подвижные игры.	13	2	11	наблюдение

8	Спортивные игры.	13	1	12	наблюдение
9	Контрольные испытания и соревнования.	4	0	2	соревнования
	Всего:	68	13	53	

Календарный учебный график
Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
1.09.2023	1.09-29.12	16 недель	30.12-7.01	8.01-31.05	16 недель	34 недели

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе.	Школьная площадка	наблюдение
2	сентябрь	7	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	Школьная площадка	наблюдение
3	сентябрь	12	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Двигательный режим дня	Школьная площадка	наблюдение
4	сентябрь	14	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Понятие о гигиене.	Школьная площадка	наблюдение
5	сентябрь	19	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Школьная площадка	наблюдение
6	сентябрь	21	14.45-15.30	Практическое занятие	1	<u>Строевые</u> упражнения.	Школьная площадка	наблюдение

7	сентябрь	26	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.	Школьная площадка	наблюдение
8	сентябрь	28	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения	Школьная площадка	наблюдение
9	октябрь	3	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Лазание.	Школьная площадка	наблюдение
10	октябрь	5	14.45-15.30	Практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения.</u>	Школьная площадка	наблюдение
11	октябрь	10	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Ходьба и медленный бег.	Школьная площадка	наблюдение
12	октябрь	12	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Кросс 300 - 500м.	Школьная площадка	наблюдение
13	октябрь	17	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Бег на короткие дистанции до 100м.	Школьная площадка	наблюдение
14	октябрь	19	14.45-15.30	Практическое занятие		Бег на длинные дистанции	Школьная площадка	наблюдение
15	октябрь	24	14.45-15.30	Практическое занятие		Бег на длинные дистанции	Школьная площадка	наблюдение
16	октябрь	26	14.45-15.30	Практическое		Прыжки в длину с места, с	Школьная площадка	наблюдение

				занятие		разбега, в высоту, многоскоки	площадка	ие
17	ноябрь	7	14.45-15.30	Практическое занятие		Прыжки в длину в высоту, многоскоки	Школьная площадка	наблюдение
18	ноябрь	9	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Школьная площадка	наблюдение
19	ноябрь	14	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Специальные беговые упражнения.	Школьная площадка	наблюдение
20	ноябрь	16	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Высокий старт.	Школьная площадка	наблюдение
21	ноябрь	21	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Лыжный инвентарь.	Школьная площадка	наблюдение
22	ноябрь	23	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Лыжные ходы.	Школьная площадка	наблюдение
23	Ноябрь декабрь	28	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
24	Ноябрь декабрь	30	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
25	декабрь	5	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
26		7	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных	Школьная площадка	наблюдение

	декабрь			занятие		ходов.	площадка	ие
27	декабрь	12	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
28	декабрь	14	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
29	декабрь	19	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
30	декабрь	21	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
31	декабрь	26	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Сочетание лыжных ходов.	Школьная площадка	наблюдение
32	декабрь	28	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.	Школьная площадка	наблюдение
33	январь	9	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.	Школьная площадка	наблюдение
34	январь	11	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.	Школьная площадка	наблюдение
35	январь	16	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков.	Школьная площадка	наблюдение

36	январь	18	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции до 2 км по слабопересеченной местности	Школьная площадка	наблюдение
37	январь	23	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции до 2 км по слабопересеченной местности	Школьная площадка	наблюдение
38	январь	25	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Основные элементы тактики лыжных гонок.	Школьная площадка	наблюдение
39	февраль	6	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Основные элементы тактики лыжных гонок.	Школьная площадка	наблюдение
40	февраль	8	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Лыжные соревнования	Школьная площадка	наблюдение
41	февраль	13	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Мяч соседу	Школьная площадка	наблюдение
42	февраль	15	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Попрыгунчики – воробушки	Школьная площадка	наблюдение
43	февраль	20	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Два мороза	Школьная площадка	наблюдение
44	февраль	22	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Метко в цель	Школьная площадка	наблюдение

45	февраль	27	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Становись - разойдись	Школьная площадка	наблюдение
46	февраль	29	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Смена мест	Школьная площадка	наблюдение
47	март	5	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Пройди бесшумно	Школьная площадка	наблюдение
48	март	7	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Раки	Школьная площадка	наблюдение
49	март	12	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Точно в мишень	Школьная площадка	наблюдение
50	март	14	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Невод	Школьная площадка	наблюдение
51	март	19	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Заяц без дома	Школьная площадка	наблюдение
52	март	21	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Конники-спортсмены	Школьная площадка	наблюдение
53	апрель	4	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Школьная площадка	наблюдение
54	апрель	9	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение	Школьная площадка	наблюдение

						е приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). <u>Повороты</u> на мете (вперед, назад).		
55	апрель	11	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. <u>Передачи</u> мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, снизу.	Школьная площадка	наблюдение
56		16		Практическое занятие		<u>Броски</u> мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, мяч снизу. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		

57		18		Практическое занятие		Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии		
58	апрель	23	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.	Школьная площадка	наблюдение
59	апрель	25	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Пионербол. <u>Действия без мяча.</u> Зоны. Перемещения и стойки. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.	Школьная площадка	наблюдение

60	апрель	30	14.45-15.30	Практическое занятие	1	<u>Подача мяча</u> через сетку. <u>Техника и тактика</u> защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи.	Школьная площадка	наблюдение
61	май	7	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Командные действия. Учебная игра.	Школьная площадка	наблюдение
62	май	14	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Футбол. <u>Техника передвижения.</u> Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней	Школьная площадка	наблюдение

					<p>частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.</p>		
63	май	16		Практическое занятие	<p><u>Техника передвижения</u>. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной</p>		

						стопы.		
64	май	21	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.	Школьная площадка	наблюдение
65	май	23	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча.	Школьная площадка	наблюдение
66	май	25	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Командные действия. Игра	Школьная площадка	наблюдение
67	май	28	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Школьная площадка	наблюдение
68	май	30	14.45-15.30	Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Школьная площадка	наблюдение

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей):

Название группы	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
-----------------	--------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

«Быстрые, ловкие, смелые»	1 год обучения	2	2 раза в неделю	68
---------------------------	----------------	---	-----------------	----

2.4. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • учебный кабинет, • методические разработки • дидактический материал (игры, наглядность) • телевизор с USB-входом, компьютер или ноутбук
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • видеоматериал, аудиоматериал, интерактивные игры.
Кадровое обеспечение	Сомин Алексей Андреевич, образование высшее, учитель физической культуры и ОБЖ, высшая квалификационная категория

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник

- Гимнастические маты

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации:

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования МОУ «Кукмаринская основная общеобразовательная школа» Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1. Итоговые занятия.
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
5. Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований*).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

2.6. Оценочные материалы

Дидактические материалы

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 120 130 135	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2

2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7 8 9 10	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

Оценочный уровень физической подготовленности

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155

Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9	12	16

Оценочный уровень физической подготовленности

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105

Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

Оценочный уровень физической подготовленности

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

Оценочный уровень физической подготовленности 8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во)	30	36	40	10	18	25

раз)						
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17	20

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	36	40	48	10	18	25

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18	24	28	15	19	22

Протокол

результатов итоговой аттестации обучающихся

_____ *учебного года*

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

2.7 Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Алгоритмы учебного занятия

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

- **ПЕРЕНЕСТИ В ПУНКТ 2.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ!!!**

2.8 Иные компоненты

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНО – ЗНАЧИМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ в МОУ "КУКМАРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цели, направления, план спортивной работы в школе.

Цели:

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- Воспитание учащихся в народных традициях.

Программа включает в себя семь основных направлений развития спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственные за выполнение
----------	--------------------	------------------------	------------------------------------

1.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <p>- Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.</p>	30.08.2023	Администрация школы
	<p>- Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</p>	До 15 сентября	Классные руководители
	<p>- Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.</p>	Ежедневно	Классные руководители
	<p>- Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках.</p>	Ежедневно	Учителя-предметники
	<p>- Проведение бесед с учителями начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведению «Часа здоровья»;</p>	В течение года	

2	Спортивная работа в классах и секциях: - В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.	1.09.2023	Классные руководители
	- Составить расписание занятий кружков дополнительного образования.	До 1.09.2023	Учитель физкультуры
	Организация «часов здоровья». Классные часы «здоровый образ жизни». Проветривание классных помещений	В течение года Ежедневно	Классные руководители
3.	Внеурочная работа в школе: - Соревнования по мини футболу - Осенний и весенний кросс - «Веселые старты» - Лыжные эстафета - Соревнования по баскетболу - Военно-патриотическая игра «Зарница» - Легкоатлетические троеборье - День здоровья - Военно-спортивная эстафета к 23 февраля «Сильные, смелые, ловкие»	В течение года	Учитель физкультуры
4.	Участие в районных соревнованиях - осенний легкоатлетический кросс - Лыжные соревнования - Спортивный праздник «Зарница»	В течение года	Учитель физкультуры
5.	Агитация и пропаганда здорового образа жизни: - Выпуск банеров "Мы против наркотиков" - Конкурсы рисунков " Мы за ЗОЖ"	Декабрь Апрель	Классные руководители
	- Организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам: «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек».	В течение года	Классные руководители
	- Проведение спортивных вечеров (спортивно-воспитательное мероприятие).	Каждый месяц	Учитель физкультуры
6.	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом : - Тематические родительские собрания лекции для родителей на темы: «Воспитание правильной осанки у детей»,	Октябрь апрель	Учитель физкультуры

	«Распорядок дня и двигательный режимшкольника».		
	- Консультации, беседы для родителей. Проведениесовместных экскурсий, походов (втечение года).	В течение года	Классные руководител и

	- Проведение спортивного мероприятия "Папа, мама, я - спортивная семья"	В течение года	Учитель физкультуры
7.	Хозяйственные мероприятия: - Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря. - Текущий ремонт спортивного инвентаря, лыжных принадлежностей.	В течение года	Учитель физкультуры

План-сетка спортивных мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный за проведение
Внутришкольные соревнования				
1.	Осенний и весенний кроссы	Сентябрь – май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
2.	Лапта	Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
3.	«Веселые старты»	Раз в четверть	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
5.	Баскетбол	Февраль, май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
8.	Пионербол	Март	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
9	Легкоатлетический кросс	Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
10	«День здоровья»	Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
11	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Февраль, май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
12	Мини-футбол	май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры

2.9. Список литературы и электронных источников:

УБРАТЬ СТАРУЮ ЛИТЕРАТУРУ ДОБАВИТЬ ЛИТЕРАТУРУ 2014-2021ГГ

**ДОБАВИТЬ ЛИТЕРАТУРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
ДОБАВИТЬ ЭЛЕКТРОННЫЕ ИСТОЧНИКИ!!!С ДЕЙСТВУЮЩЕЙ
ССЫЛКОЙ!!!**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки Здоовья.М.,2014.
2. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2001.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.
4. Тарасова М.В. Сценарии праздников и игровых занятиях.М., 2003.
5. Чернецкий Ю.М Ода спорту Челябинск 1993г
6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.

