

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»)

«Вдохновение» челядьлы содтöд тöдöмлун сетан шöрин»
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «15» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦДОД
«Вдохновение»
/ Л.А.Торлопова/
«15» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности: базовый

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составители: Валик Мария Георгиевна,
Шевцова Ксения Владимировна,
педагоги дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf](https://www.government.ru/documents/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf) (government.ru)

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (теоретические

сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой программы является развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия по общефизической подготовке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Уровень программы: базовый. Программа представляет собой занятия по Общей физической подготовке для младших школьников; имея начальный опыт участия в подвижных играх, учащиеся развивают физические навыки и овладевают основами спортивных игр, гимнастических элементов, легкой атлетики. Спортивные игры развивают не только физические качества, но и способствуют формированию коммуникативных умений. Освоенные двигательные действия игр и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Направленность: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) представляет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на освоение и совершенствование техники общефизических упражнений; формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования.

Актуальность программы: в наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни, что находит отражение в Концепции развития дополнительного образования детей. Формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, укрепление психического и физического здоровья решаются посредством удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих их физическое, духовное и нравственное развитие.

Занятия физическими упражнениями развивают такие качества учащихся, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

В план воспитательной работы по программе обучения входит ознакомление учащихся с Коми национальными спортивными играми, что воспитывает любовь и интерес к национальной культуре народов Коми (*Приложение 4*).

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе «Примерной программы» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004» и предназначена для учащихся 7-10 лет и составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 2020 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Республики Коми и МО РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Она, в отличие от «Примерной программы», дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни: футбол, волейбол, баскетбол. Включено большое количество подвижных игр. В процессе овладения двигательной деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность, индивидуальная и групповая деятельность учащихся. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализацию усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Адресат программы.

Категория учащихся: 7 - 10 лет. Это дети, проявляющие интерес к спортивным занятиям. Этот возраст считается благоприятным для формирования и совершенствования двигательной активности учащихся, развития быстроты реакции, в изменяющихся игровых условиях, умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Приём на обучение в объединение проводится по заявлению родителей, на принципах равных условий для всех поступающих без предъявления требований к уровню образования. Учет индивидуальных особенностей: не требует специальной подготовки. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>).

Объём и сроки освоения программы.

Программа предполагает 1 год обучения. Программа рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Количество часов на каждый год обучения – 2 дня в неделю по 2 часа.

Форма обучения.

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организовано

использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (*Приложение 5*).

Формы организации учебной деятельности – коллективные, групповые, парные, индивидуальные.

Виды занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Режим занятий.

Расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20. Продолжительность занятия - 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проходят в спортивном зале.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья учащихся, реализация достижений в соревновательной деятельности средствами общей физической подготовки.

Задачи:

обучающие:

- научить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать систему теоретических знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям спортивных игр;

развивающие:

- развивать коммуникативные умения: общение и взаимодействие в группе, команде; умение договариваться и сотрудничать;
- развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки;

воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия, стремления к победе;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать психологическую устойчивость;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практика	
1	Введение. Организационное занятие. ТБ	5	3	2	
2	Основы знаний (теоретическая подготовка)	10	4	6	
2.1	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	1		1	
2.2	Спорт в России и Республике Коми – легкая атлетика	2	1	1	
2.3	Спорт в России и Республике Коми – баскетбол	2	1	1	
2.4	Спорт в России и Республике Коми – волейбол	2	1	1	
2.5	Спорт в России и Республике Коми – футбол	1		1	
2.6.	Выявление уровня полученных знаний по теме «Спортивная терминология.	2	1	1	
3	Разминка	14	4	10	Тест
3.1	Техника ходьбы.	4	1	3	
3.2	Техника беговых упражнений.	6	1	5	
3.3	Техника упражнений на подвижность суставов.	2	1	1	
3.4	Определение уровня освоения упражнений, тест.	2	1	1	
4	Подготовительная часть. Разработка упражнений для разных видов мышц.	22	8	14	Наблюдение и анализ
4.1	Изучение терминов по строевой подготовке. Строевая подготовка с использованием терминов	3	1	1	
4.2	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела.	2	1	1	
4.3	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц ног.	3	1	2	

4.4	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц рук.	3	1	2	
4.5	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц спины, улучшения осанки.	3	1	2	
4.6	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц брюшного пресса.	3	1	2	
4.7	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.	3	1	2	
4.8	Определение уровня освоения упражнений	2	1	2	
5	Основная часть	47	12	35	Наблюдение и анализ
5.1	Легкая атлетика:	14	5	9	
5.2	Элементы спортивных игр:	14	3	11	
5.3	Подвижные игры, эстафеты:	14	3	11	
5.4	Определение уровня физических способностей: - Выполнение контрольных нормативов	5	1	4	
6.	Заключительная часть: Разработка комплекса упражнений.	24	4	20	Наблюдение и анализ
7	Соревнования. Эстафеты	14	2	12	
8	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тесты
9	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие
	Итого	144	39	105	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1 Введение (5ч.)

Тема 1.1. «Знакомство с программой»

Теория: Вводное занятие

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2 Теоретическая подготовка (8ч.)

Тема 2.1. «Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»

Теория: Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.

Практика: Составить режим дня и меню спортсмена на неделю.

Тема 2.2. «Спорт в России и Республике Коми – легкая атлетика»

Теория: Спорт в России и Республике Коми – легкая атлетика.

Практика: Изучение спортивных терминов по легкой атлетике

Тема 2.3 «Спорт в России и Республике Коми – баскетбол»

Теория: Спорт в России и Республике Коми – баскетбол.

Практика: Изучение спортивных терминов по баскетболу.

Тема 2.4 «Спорт в России и Республике Коми – волейбол»

Теория: Спорт в России и Республике Коми – волейбол.

Практика: Изучение спортивных терминов по волейболу.

Тема 2.5 «Спорт в России и Республике Коми – футбол»

Теория: Спорт в России и Республике Коми – футбол.

Практика: Изучение спортивных терминов по футболу.

Раздел 3 Разминка (12ч.)

Тема 3.1 «Техника ходьбы». Понятие

Теория: «Техника ходьбы». Понятие.

Практика: Упражнения на выполнении техники ходьбы.

Тема 3.2 «Техника ходьбы». Термины.

Теория: «Техника ходьбы». Термины.

Практика: Освоение техники ходьбы.

Тема 3.3 «Техника выполнения беговых упражнений»

Теория: Техника выполнения беговых упражнений.

Практика: Освоение техники беговых упражнений.

Тема 3.4 «Техника выполнения беговых упражнений»

Теория: Техника выполнения беговых упражнений.

Практика: Освоение комплекса беговых упражнений.

Тема 3.5 «Техника выполнения беговых упражнений»

Теория: Техника выполнения беговых упражнений.

Практика: Выполнение беговой техники.

Тема 3.6 «Техника выполнения упражнений на подвижность суставов»

Теория: Техника выполнения упражнений на подвижность суставов.

Практика: Выполнение упражнений на подвижность суставов.

Раздел 4 Подготовительная часть (20ч.)

Тема 4.1 «Изучение терминов по строевой подготовке»

Теория: Изучение терминов по строевой подготовке.

Практика: Строевая подготовка с использованием терминов.

Тема 4.2 «Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела»

Теория: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела.

Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела.

Тема 4.3 «Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц ног»

Теория: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц ног.

Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц ног.

Тема 4.4 «Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц рук»

Теория: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц рук.
Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц рук.

Тема 4.5 «Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц спины, улучшения осанки»

Теория: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц спины, улучшения осанки.

Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц спины.

Тема 4.6 «Разработка комплексов упражнений для развития гибкости»

Теория: Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Тема 4.7 «Разработка комплексов упражнений для развития гибкости»

Теория: Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: Применение комплекса общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Раздел 5 Основная часть (42ч.)

Тема 5.1 «Легкая атлетика» (14ч.)

Тема 5.1.1 «Изучение основных видов стартов для забегов на разные дистанции»

Теория: Изучение основных видов стартов для забегов на разные дистанции.

Практика: Выполнение основных видов стартов для забегов на разные дистанции

Тема 5.1.2 «Изучение техники метания мяча»

Теория: Изучение техники метания мяча.

Практика: Метание мяча с применением изученной техники.

Тема 5.1.3 «Изучение техники бега на разные дистанции»

Теория: Изучение техники бега на разные дистанции.

Практика: Выполнение бега на разные дистанции.

Тема 5.1.4 «Техника прыжка в длину с места»

Теория: Техника прыжка в длину с места.

Практика: Выполнение прыжка в длину с места с применением изученной техники.

Тема 5.1.5 «Техника бега с барьерами»

Теория: Техника бега с барьерами.

Практика: Выполнение бега с барьерами с применением изученной техники.

Тема 5.2 Элементы Спортивные игры (14ч.)

Тема 5.2.1 «Разбор технических элементов по футболу»

Теория: Разбор технических элементов по футболу.

Практика: Выполнение технических элементов по футболу.

Тема 5.2.2 «Разбор технических элементов по баскетболу»

Теория: Разбор технических элементов по баскетболу.

Практика: Выполнение технических элементов по баскетболу.

Тема 5.2.3 «Разбор технических элементов по волейболу»

Теория: Разбор технических элементов по волейболу.

Практика: Выполнение технических элементов по волейболу.

Тема 5.3 Подвижные игры, эстафеты (14ч.)

Тема 5.3.1 «Изучение правил подвижных игр»

Теория: Изучение правил подвижных игр.

Практика: Подвижные игры:

- «Волк во рву» 2ч.
- «Цепочка» 2ч.
- «Салочки» 2ч.
- «Мяч капитану» 2ч.
- «Эстафеты» по видам спорта 5 ч.

Раздел 6. Заключительная часть (24ч.)

Тема 6.1 «Разработка комплекса упражнений на координацию и баланс»

Теория: Разработка комплекса упражнений на координацию и баланс.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на координацию и баланс.

Тема 6.2 «Разработка комплекса упражнений на развитие прыгучести»

Теория: Разработка комплекса упражнений на развитие прыгучести.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.

Тема 6.3 «Разработка комплекса упражнений на развитие ориентирования в пространстве»

Теория: Разработка комплекса упражнений на развитие ориентирования в пространстве.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие ориентирования в пространстве.

Раздел 7. Соревнования (14ч.)

Практика: Участие в городских, школьных, внутренних соревнованиях.

Раздел 8. Педагогический контроль (11ч.)

Практика: Определение уровня физических способностей:

- Выполнение контрольных нормативов.
- Выявление уровня полученных знаний по теме «Спортивная терминология».
- Определение уровня освоения технических элементов и упражнений.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (4ч.)

Практика:

- Выявление уровня полученных знаний.
- Определение уровня физических способностей.

Раздел 10. Итоговое занятие. (4ч)

Открытое (контрольное) занятие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знают правила гигиены, нормы здорового образа жизни, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- обладают знаниями о Спорте в России и Республике Коми;
- владеют техникой различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- знают основные правила, приемы и тактические действия спортивных игр;
- активно участвуют в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные:

- способны осуществлять игровой контроль;
- умеют осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности;
- согласовывают свои мотивы и позиции с общественными, подчиняют свои интересы коллективным;
- умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной трудовой, творческой деятельности;
- правильно передают с помощью речи и жестов свои чувства, эмоции, мысли, потребности;
- взаимодействуют со сверстниками в командных, парных и групповых формах работы;

Личностные:

- обладают целеустремленностью, бодростью, обязательностью, внимательностью, ответственностью за свои действия, стремлением к победе;
- обладают физическими качествами как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- проявляют навыки здорового образа жизни;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы требуется:

• учебно-методическая литература:

- Адашкявичене С. В. – Спортивные игры и спортивные упражнения для детей;
- Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. – Методика физического воспитания детей дошкольного возраста;
- Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. – Теория и методика физического воспитания детей;
- Матвеев Л. П. – Теория и методика физической культуры;

• спортивный зал со спортивным инвентарем:

- маты,
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные,
- конусы,
- скакалки,
- обручи,
- эстафетные палочки,
- гимнастические скамейки,
- набивные мячи.

2.2. Информационно - методическое обеспечение:

- использование информационно-коммуникационные технологии (программа «Coach`sEye», программа «Тактическая панель», видеопроигрыватель).

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами (умением использовать формы и методы активного обучения; умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета; владеющий организационными формами диагностической работы с детьми; обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

В группу принимаются все желающие. Зачисление учащихся производится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания:

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил в спортивных играх;
- последовательность обучения в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- систематичность тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

Традиционными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, беседа, диалог, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации;
- информационно-коммуникационные технологии (использование программы «Coach`sEye», программы «Тактическая панель», видеопроигрыватель);
- проблемно-диалогическое обучение.

Программа предусматривает организационные моменты:

- тренировки;
- игры;
- участие в обсуждениях;
- товарищеские встречи;
- школьные спартакиады;
 - участие в соревнованиях (внутренних, школьных, городских).

Дидактические материалы:

- карточки с техническими элементами, разметки площадки,
- картотека упражнений,
- правила подвижных и спортивных игр,

- правила судейства,
- разработка инструктажа по технике безопасности,
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;

В воспитательной работе с учащимися используются: педагогика сотрудничества, технология «Создание ситуации успеха» (см. приложение № 1 «План воспитательной работы»).

Формы работы с родителями: родительские собрания, индивидуальные консультации, беседы (см. приложение №3).

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Текущий. Выявляет начальный уровень физической подготовленности и уровень теоретических знаний.

Промежуточная аттестация. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за каждый год обучения для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования.

Для проверки теоретических знаний учащихся используются устные опросы, тестовые задания, нормативы.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных задания, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

Оценивание результатов промежуточной аттестации осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Рекомендуемая шкала оценки высокого уровня - от 80% до 100 % освоения программного материала, среднего уровня - от 51 % до 79 % освоения программного материала, низкого уровня - 50 % освоения программного материала и менее. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Протоколе промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма контроля	Критерии (см. Приложение №6)
Текущий (ноябрь)	Освоение основ	Усвоение знаний: - о физической	Тест	Высокий – 9-10 правильных

	занятий по Общей физической подготовке	культуре; - о физических качества человека; - о правильном распределении времени на занятия и отдых		ответов Средний – 5-8 правильных ответа Низкий – 4 и менее правильных ответов
Промежуто чная аттестация (апрель)	Диагностика результатов освоения образователь ной программы за год обучения.	Тесты для определения физических качеств. Тест по ОФП «Что я знаю о спорте».	Тест	Высокий – выполнение 90- 100% нормативов Средний – выполнение 60- 80% нормативов Низкий – выполнение менее 50 % нормативов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- отчёты результатов спортивных конкурсов и мероприятий;
- бланки фиксации результатов диагностик;
- бланк фиксации результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы;
- диагностические карты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- грамоты и дипломы;
- протоколы;
- бланки ответов;
- фотоотчёты;
- видеоматериалы.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс].
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
- ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>
- Устав МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение».

Литература для педагога

1. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: Владос, 2001 г. – 175 с.
2. Дергач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 375 с.
3. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2006 г. – 271 с.

4. Любомирский, Л. Е. Управление движениями у детей и подростков / Л. Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2000 г. – 232 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с.
6. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие / Е. Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. – 189 с.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г. – 464 с.

Литература для учащихся

1. Гомельский, Е.Я. Игра гигантов. Изд.: «Вагриус» 2004.
2. Дэвид Хэлберстам «Игрок на все времена» Майкл Джордан и мир, который он сотворил», 2004.

Интернет – ресурсы

1. Каталог программ внеурочной деятельности для начальной школы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://programma-fgos.ru/>
2. Учительская копилка – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uchkopilka.ru/>
3. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nsportal.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

План воспитательной работы

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

- 1.Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
- 2.Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания, подготовке к выбору профессии.
- 3.Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
- 4.Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

План работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	участники	Ответственный за проведение
1	Беседа по профилактике травматизма на дорогах.	сентябрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
2	День Здоровья. Веселые старты		спорт. площадка, спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
3	Товарищеские встречи по мини - футболу		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
4	Просмотр и обсуждение мультфильмов спортивной направленности		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
5	Эстафеты		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования

					образования
6	Олимпиады	октябрь	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
7	Беседа о правилах пожарной безопасности.		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
8	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
9	Флэшмобы	ноябрь	Дистанционно	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
10	Как оказать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры).		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
11	Движение – жизнь, когда по правилам. Эстафеты по ПДД		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
12	Олимпиада	декабрь	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
13	Турнир по мини- футболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
14	Турнир по легкой атлетике		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
15	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы.		спорт.зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
16	Новогодний квест		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
17	Эстафеты «Зимние забавы»	январь	спорт. зал, спорт площадка	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
18	Олимпиада		Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
19	Беседа о правилах пожарной безопасности.		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
20	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования

21	Сдаем нормы ГТО		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
22	День Здоровья. Спортивный праздник.		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
23	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм».		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
24	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери».	март	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
25	Соревнования по баскетболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
26	Соревнования по пионерболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
27	Спортивно-краеведческий праздник «Коми национальные игры»		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
28	Олимпиада	апрель	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
29	Беседа «Знатоки правильного питания»		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
30	«Мы снова сдаем ГТО»		Спор. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
31	Игры, посвященные ко Дню Победы	Май	спорт. зал, спорт площадка зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования
32	Беседа «Мы живы, пока жива память» (О ВОВ).		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Вдохновение»	Педагог дополнительного образования

Календарно-тематическое планирование

Объединение	Год обучения	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
ОФП	1	ОФП, 144 ч.			
Раздел	Описание раздела	Тема занятия			
1	Введение	Т. Вводное занятие, П. Инструктаж по технике безопасности.	5		
2	Теоретическая подготовка 8 ч.	Т. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка. П. Составить режим дня и меню спортсмена на неделю	1		
		Т. Спорт в России и Республике Коми – легкая атлетика, П. Изучение спортивных терминов по легкой атлетике	2		
		Т. Спорт в России и Республике Коми – баскетбол. П. Изучение спортивных терминов по баскетболу	2		
		Т. Спорт в России и Республике Коми – волейбол. П. Изучение спортивных терминов по волейболу.	2		
		Т. Спорт в России и Республике Коми – футбол. П. Изучение спортивных терминов по футболу.	1		
3	Разминка. 12 ч.	Т. «Техника ходьбы». Понятие П. Упражнения на выполнении техники ходьбы	2		
		Т. «Техника ходьбы». Термины П. Освоение техники ходьбы	2		
		Т. Техника выполнения беговых упражнений. П. Освоение техники	2		

		беговых упражнений			
		Т. Техника выполнения беговых упражнений. П. Освоение комплекса беговых упражнений.	2		
		Т. Техника выполнения беговых упражнений. П. Выполнение техники беговых упражнений.	2		
		Т. Техника выполнения упражнений на подвижность суставов. П. Выполнение упражнений на подвижность суставов.	2		
4	Подготовительная часть 20 ч.	Т. Изучение терминов по строевой подготовке. П. Строевая подготовка с использованием терминов	3		
		Т. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела. П. Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц верхней части тела.	2		
		Т. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц ног. П. Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц ног.	3		
		Т. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц рук. П. Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц рук.	3		
		Т. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц спины, улучшения осанки. П. Применение комплекса	3		

		общеразвивающих упражнений для мышц спины.			
		Т. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для мышц брюшного пресса. П. Применение комплекса общеразвивающих упражнений для мышц брюшного пресса.	3		
		Т. Разработка комплексов упражнений для развития гибкости. П. Применение комплекса общеразвивающих упражнений для развития гибкости.	3		
5	Основная часть 42 ч. «Легкая атлетика» 14 ч.	Т. Изучение основных видов стартов для забегов на разные дистанции. П. Выполнение основных видов стартов для забегов на разные дистанции	3		
		Т. Изучение техники метания мяча. П. Метание мяча с применением изученной техники.	3		
		Т. Изучение техники бега на разные дистанции. П. Выполнение бега на разные дистанции.	3		
		Т. Техника прыжка в длину с места П. Выполнение прыжка в длину с места с применением изученной техники	3		
		Т. Техника бега с барьерами П. Выполнение бега с барьерами с применением изученной техники	2		
	Элементы Спортивные игры 14 ч.	Т. Разбор технических элементов по футболу. П. Выполнение технических элементов по футболу.	5		
		Т. Разбор технических	5		

		элементов по баскетболу. П. Выполнение технических элементов по баскетболу.			
		Т. Разбор технических элементов по волейболу. П. Выполнение технических элементов по волейболу.	4		
	Подвижные игры, эстафеты 14 ч.	Т. Изучение правил подвижных игр П. Подвижные игры	14		
		«Волк во рву» 2ч.			
		«Цепочка» 2ч.			
		«Салочки» 2ч.			
		«Мяч капитану» 2ч.			
		«Эстафеты» по видам спорта 5 ч.			
6	Заключительная часть 24 ч.	Заключительная часть: Упражнения, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.			
		Т. Разработка комплекса упражнений на координацию и баланс П. Выполнение комплекса упражнений на координацию и баланс	8		
		Т. Разработка комплекса упражнений на развитие прыгучести П. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	8		
		Т. Разработка комплекса упражнений на развитие ориентирования в пространстве. П. Выполнение комплекса упражнений на развитие ориентирования в пространстве.	8		
7	Соревнования. Эстафеты.	П. Участие в городских, школьных, внутренних соревнованиях.	14		
8	Текущий контроль	П. Определение уровня физических способностей: - Выполнение	11		

		контрольных нормативов 5 ч.			
		Выявление уровня полученных знаний по теме «Спортивная терминология»: - Анкетирование и задание с выбором ответа 5ч.			
		Определение уровня освоения технических элементов и упражнений - Наблюдение и анализ 1 ч.			
9	Промежуто чная аттестация	- Выявление уровня полученных знаний - Определение уровня физических способностей (тесты)	4		
10	Итоговое занятие.	Открытое (контрольное) занятие	4		
Итого:			144		

План работы с родителями

Цель и задачи работы с родителями учащихся.

Цель: создание эффективной системы работы с родителями для более успешного взаимодействия семьи и дополнительного образования в воспитании и развитии ребенка как личности.

Задачи:

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
2. Изучение воспитательных возможностей семей.
3. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи.
4. Вооружение родителей необходимыми для воспитания детей психолого – педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры.
5. Создание атмосферы сопричастности к занятиям в кружке;

Направления и формы работы:

1. Изучение условий семейного воспитания

- беседы, анкетирование родителей;
- формирование банка данных о семье и семейном воспитании.

2. Информирование родителей об учебно-воспитательном процессе в классе

- родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой моей деятельности, обсудить возможные пути реализации);
- приглашение на занятия и внеурочные мероприятия;
- создание базы телефонов родителей, создание беседы в WhatsApp.

3. Совместная деятельность родителей и учащихся

Формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

4. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей

- при личных встречах;
- с помощью записок-извещений;
- посредством телефона и интернета.

План работы

Сентябрь

- знакомство с родителями учащихся, реклама своей программы ;
- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные консультации для родителей.

Октябрь

- информирование родителей о результатах учебной деятельности ребенка, его психическом состоянии;
- обсуждение с родителями и подготовка к городским мероприятиям по спортивным играм;
- индивидуальные собеседования с родителями по итогам текущего контроля.

Ноябрь

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей;
- посещение семей учащихся, нарушающих дисциплину.

Декабрь

- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные, групповые консультации для родителей;
- подведение итогов I полугодия.

Январь

- анонимное анкетирование «удовлетворённость родителей образовательным процессом»;
- индивидуальные консультации;
- советы родителям.

Февраль

- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные консультации для родителей;
- обсуждение с родителями и подготовка к городской спартакиаде по спортивным играм

Март

- проведение праздничных мероприятий (эстафеты, викторины);
- индивидуальные консультации для родителей.

Апрель

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей

Май

- открытое занятие: подведение итогов работы объединения, достижений учащихся;
- обсуждение перспектив учеников продолжения обучения на следующий учебный год.

Сценарий спортивно-краеведческого праздника «Коми национальные игры»

Цель: организация обучения детей Коми культуре игровым методом; дать детям возможность реализовать умения и навыки, полученные на занятиях по программе обучения; организовать здоровый отдых обучающихся.

Задачи:

1. Развитие ловкости, силы, подвижности, активности, смекалки;
2. Привитие обучающимся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
3. Воспитание любви и интереса к национальной культуре народов Коми.

Оборудование: 2 обруча, 6 гимнастических палок; 2 узелка из атласных лент, длиной 50 см, 2 пары ножниц, 2 кольца скотча, 2 одинаковых отреза ткани (м/м); 2 пачки мелков; 2 шаблона малицы, 4 образца орнаментов; по 10 штук ободков оленьих рогов и ободков с обозначением пастуха, 3 штуки ободков с обозначением совы; магнитофон, диски с коми музыкой.

Спортзал украшен плакатами с приветствиями на коми и русском языках, в одном из углов стоит выставка коми народного творчества и коми национальных костюмов (манекен в коми ижемском костюме, куклы в малицах, стол, на котором лежат варежки и носки с коми национальными узорами, макет чума, на скамье висят коми национальные коврики).

Звучит коми музыка в эстрадной обработке. Участники команд входят в зал маршем, садятся на свои места.

1 Ведущий: Виджаолан, дона челядь! Что в переводе с коми языка означает – «Здравствуйте, дорогие ребята!». Я не случайно с вами поздоровалась на коми языке. Ведь мы с вами живём в республике? (Дети отвечают: «Коми»).

2 Ведущий: Нашей республике исполнилось 86 лет. Сейчас вы можете посмотреть нашу небольшую выставку. В Коми республике проживают народы коми – зырян, коми – пермяки, ненцы, ханты, манси. У народов коми есть своя культура, обычаи, песни, танцы и игры.

3 Ведущий: А какие русские народные игры вы знаете? (Дети отвечают). «Горелки», « Море волнуется», «Казаки и разбойники», «Лапта», «Телефон», «Жмурки» - это игры нам все хорошо известны с детства. А коми игры вы знаете? Поэтому наши спортивные соревнования будут состоять из коми национальных игр. Для того чтобы вы больше узнали о своей республике и познакомились с

традициями народов коми. А девочки, которых вы видите в коми национальных костюмах, будут помогать мне и вам в этом.

4 Ведущий: В играх участвуют две команды 4 класса: «Голубика» («Чодлач») и «Черника» («Чод»). Прошу команды занять свои места. Встречаем их бурными аплодисментами.

1 Ведущий: А для того, чтобы у нас не возникало споров о правильности ваших результатов, мы пригласили рассудить нас Совет мудрейших. (Представление, вручение ободков с символом и оценочных листов. Помощники: Наташа, Алеся, Алина).

2 Ведущий: Я, прошу вас, надеть ободки, которые вам вручены, ведь белая сова – символ мудрости северного народа. Поприветствуем наш "Совет мудрейших", который будет исполнять роль справедливого жюри и давать сигнал для старта.

3 Ведущий: А в зале у нас присутствуют активные болельщики, которые, несомненно, пришли поддержать свои команды («кричалки», плакаты).

Итак, мы начинаем наши коми национальные игры. Вам, дорогие участники предстоит проявить силу, волю, меткость, смекалку, сноровку. И первым делом, мы с вами будем строить чум.

4 Ведущий: Скажите, кто знает что такое чум? (Помощники показывают картинки чумов: Алеся, Маша А.). Чум – это переносное жилище народов севера. Оно имеет конусообразную форму, которую покрывают в 2 слоя шкурами оленя.

Игра №1 «Строитам чом»

Руководитель: Слушайте внимательно правила игры «Строим чум», а девочки-помощницы продемонстрируют суть игры. 1 участник берёт обруч и бежит до места. Обруч кладёт на обозначенное место и возвращается на место старта, передаёт эстафету следующему.

2 участник берёт две гимнастические палки бежит до обруча, там оставляет палки и возвращается бегом, передавая эстафету.

3 участник переносит гимнастическую палку и цветные ленты.

4 и 5 участники бегут к обручу. Три палки держат вверху вместе, а низ палок разводят по треугольнику и упирают в лежащий на полу обруч, затем палки связывают скотчем. Затем возвращаются обратно.

6 участник переносит ткань. Обтягивает чум шкурой, украшает ленточками, отвернув часть полога, открыв вход в чум. Возвращается на старт.

Далее все участники, взявшись за руки, бегут до чума, образуют круг и кричат (помощники демонстрируют и выкрикивают): «Мада гэсьтьяс, пырэ мян керка э!» Дорогие гости, заходите в наш дом! Внимание! На старт! Марш!

1 Ведущий: Совет мудрейших выносит свой вердикт (подведение итогов игры). И мы приступаем к следующей игре.

2 Ведущий: Все коми люди испокон веков занимались обработкой шкур животных. Они предпочитали не портить шкуру, не разрезать её на части, а использовать их целиком. Шкуры обрабатывали обычно женщины, они же и шили одежду и обувь. При шитье использовались всего два приспособления: обычная стальная игла – «ем» и костяной напёрсток – «чуньпом». Наиболее распространённым типом одежды является малица. (Помощники показывают фотографии малицы: Алеся, Алина) **3 Ведущий:** Малица-глухая одежда, прямого покроя из оленьего меха с капюшоном, длинными рукавами и пришитыми к ним меховыми рукавицами. Подол, рукава, ворот украшают орнаментом.

Орнамент – это узор, основанный на повторе и чередовании составляющих элементов.

Игра №2 «Украшайтны малица»

Руководитель: Итак, правила игры «Укрась малицу» («Украшайтны малица»). Каждая команда получает шаблон малицы (помощники раздают командам), варианты орнаментов, мелки. Ваша задача украсить орнаментом малицу за 3 – 5 минут. Внимание! Начали!

Команды отлично справились с заданием. И теперь слово за жюри (Подведение итогов игры).

Помощники раскладывают обручи.

4 Ведущий: Ребята, мы живём с вами в необыкновенном месте. Как вы думаете, чем необыкновенен наш город? (Отвечают дети). Историей, сильными духом людьми и природой. Необъятные просторы тундры поражают своей красотой. Очень богата наша тундра. А кто скажет, какие дары приносит нам она? (Отвечают дети). Уголь, грибы, травы, ягоды.

Игра № 3 «Вотыс вотны»

(Помощники раздают командам слова и корзинки с ягодами).

Руководитель: Давайте отправимся в тундру за ягодами. Перед вами 4 ягодника, где растут разные виды ягод. Каждый участник бежит от обруча к обручу,

отыскивая свою ягоду и одновременно стараясь набрать и опередить своего соперника. А теперь мои помощницы продемонстрируют суть игры «Сбор ягод».

1 участник рассыпает в обручи ягоды.

2 участник произносит громко «Мырлом вотом - Сбор морошки», бежит до обручей и собирает ягоду, ориентируясь на имитацию по форме и цвету морошки; определив её, набирает в стаканчик, как можно больше и бегом возвращается, передавая эстафету следующему участнику команды.

3 участник произносит «Чодлач вотом - Сбор голубики» и проделывает тоже, что и участник № 2.

4 участник произносит «Чод вотом – Сбор черники» и проделывает тоже.

5 участник произносит «Пув вотом – Сбор брусники»...

6 участник произносит «Турипув вотом – Сбор клюквы» Внимание! На старт! Марш!

1 Ведущий: Спасибо командам. А жюри подсчитает количество ягод и правильность их сбора.

А пока приглашаю болельщиков команд продемонстрировать все ваши «кричалки», «шумелки», «сопелки».

Мы слушаем наш Совет мудрейших (подведение итогов этой игры).

2 Ведущий: Давайте поговорим о народе коми. Скажите, пожалуйста, чем они занимались? (Отвечают дети). Правильно, земледелием, животноводством, рыболовством, охотой и особое место занимало оленеводство. Именно поэтому очень распространённой игрой была «Ловля оленей» («Кар'ясос, куталом»), которая, по сути, готовила мальчиков к занятию оленеводством.

Помощницы одевают участникам ободки.

Игра № 4 «Кар'ясос, куталом»

Руководитель: Итак, в игре «Ловля оленей», в первой партии команда «Голубика» («Чодлач») становится пастухами, а команда «Черника» («Чод») - оленями, а во второй партии роли команд меняются. Игровое поле - половина спортзала.

Внимание на меня. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом к оленям (помощницы показывают). Олени бегают по площадке. По сигналу пастухи (помощницы показывают) стараются поймать оленей и замкнуть круг. Правила

игры. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют право вырываться из круга, если он замкнут. Продолжительность одной партии 1 минута.

3 Ведущий: Аплодисменты нашим командам, давайте послушаем наше жюри (подведение итогов этой игры).

Оленеводы ежедневно встречаются со многими трудностями – это сильные пурги, крепкие морозы, норы оленей, поиск новых пастбищ. Пастух должен хорошо бегать и прыгать. А как прыгаете вы, наши дорогие участники, мы узнаем из игры «Тройной прыжок».

Игра № 5 «Куимысь чечыны»

Руководитель: Внимание! Правила игры. Участники по очереди прыгают от черты вперёд: в первом прыжке прыгают на правой ноге, во втором прыжке – на левой, в третьем – приземляются на обе ноги. Выигрывает та команда, участники которой прыгнут дальше (помощники демонстрируют прыжки).

4 Ведущий: А теперь слово за жюри (подведение итогов игры).

Настало время совету мудрейших, для того чтобы они подвели итоги всех игр (жюри подводит итоги).

1 Ведущий: А теперь слово предоставляется Совету мудрейших.

Поздравляем наших победителей!

Руководитель: Дорогие ребята!

- Понравился ли вам наш праздник?

- А коми национальные игры?

- Я надеюсь, что вы узнали много нового и интересного о народе коми, может эти знания пригодятся вам, в изучении географии или истории Коми.

- Спасибо участникам праздника, болельщикам, зрителям, жюри, танцевальной группе «Эбельиз» и всем кто был с нами!

Бур здоровья тиян! (Хорошего вам здоровья!)

Звучит коми музыка в эстрадной обработке. Участники команд покидают зал маршем под аплодисменты.

Приложение 5

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы с использованием элект дистанционных образовательных технологий
1	«Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»	Просмотр мультфильмов по разделу учебного плана https://yandex.ru/search/?text=%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1621177125094189-production-app-host-vla-web-yp-254&wiz_type=vital&filmId=29778747326896114 Составление комплекса утренней гимнастики из предложенных упражнений https://cloud.mail.ru/public/3g4X/2Hw8UaWH4
2	«Спортивная терминология»	Изучение спортивной терминологии https://cloud.mail.ru/public/z7Rj/2sTh2cGT7
3	Легкая атлетика	Просмотр видеороликов по дисциплинам Легкой атлетики http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika
4	Баскетбол	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1621177125094189-production-app-host-vla-web-yp-254&wiz_type=vital&filmId=29778747326896114
5	Футбол	https://infourok.ru/videourok-istoriya-i-pravila-igri-v-futbol-3891671.html Презентация о футболе
6	Волейбол	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13347419013356543124&from=tabbar&parent-reqid=162117720967733production-app-host-vla-web-yp-240&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B9
7	Комплексы упражнений для развития гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости. Упражнения на расслабление	https://cloud.mail.ru/public/HTX2/5VfUNveX6 Самостоятельное выполнение упражнений, указанных в комплексах. Составление своих комплексов упражнений на развитие каждого физического кач

Оценочные и контрольно - измерительные материалы

Задания для контроля

Текущий контроль

«Теоретические аспекты занятия общей физической подготовкой»

Теоретический материал.

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно,...?

- А. Чтобы стать сильным и здоровым
- Б. Чтобы не болеть
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и..*вода* -наши ...

6. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

8. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

9. Виды построений на уроке физической культуры?

А.Линейка
Б.Квадрат
В.Шеренга, круг, колонна

10. На каких частях тела можно измерить пульс?

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	А	Б	лучшие друзья	В	Б	Б	В	запястье, шея, висок, сердце

Критерии оценивания:

Высокий – 8-10 правильных ответов

Средний – 5-7 правильных ответов

Низкий – 4 и менее правильных ответов

Промежуточная аттестация

«Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры», «Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса», «Соревнования, эстафеты»

Практический материал.

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.
2. Прыжок в длину с места.
3. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.
4. Бег 30 м с высокого старта.
5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Критерии оценивания:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12 – 13	9 – 11	7 – 8	10 – 11	6 – 10	4 – 5
Прыжок в длину с места, см	120 – 122	114 – 119	111 – 114	118 – 120	111 – 117	108 – 110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Без касания пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Без касания пола

Бег 30 м с высокого старта	5,8 – 6,0	6,1 – 6,3	6,4 – 6,6	6,0 – 6,2	6,3 – 6,5	6,6 – 6,8
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	6-10 раз – «высокий», 2-5 раз - «средний», 0-1 раза «низкий»					

Высокий – выполнение 90-100% нормативов

Средний – выполнение 60-80% нормативов

Низкий – выполнение менее 50% нормативов

«Итоговое занятие»

Викторина для учащихся и открытое занятие для родителей.

Викторина по ОФП «Что я знаю о спорте».

Ф.И. _____

1. Разминку проводят:

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

2. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

а) кроссовки б) ботинки в) туфли г) сланцы

3. Что надо делать, чтобы быть меньше болеть?

а) спать б) делать уроки в) делать зарядку г) много кушать

4. Что вредит здоровью человека?

а) физкультура б) закаливание в) курение и алкоголь г) плавание

5. Назовите игру:



6. Загадки:

а) Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это. _____

б) Мяч в кольцо! Команде гол!

Мы играем в _____

в) Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец... _____

7. В какой спортивной игре есть вратарь?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

8. В каких играх пользуются мячом?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

Высокий – выполнение 100-80% заданий

Средний – выполнение 70-60% заданий

Низкий – выполнение менее 50 % заданий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067744

Владелец Торлопова Лариса Александровна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024