

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ  
Гимназия №63 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 10 от 06.06 2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 114 от 06.06.2024  
Директор ГБОУ Гимназия №63  
\_\_\_\_\_ /Туманова О.Г./

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Путь к здоровью!»**

Срок реализации: 2 года  
Возраст учащихся: 8-12 лет

Разработчик:  
Раков Марат Ильдарович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Путь к здоровью!» - **физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения – **общекультурный.**

**Актуальность программы** заключается в том, что в условиях современной жизни с огромной перегруженностью в школе, гиподинамией, необходимо дать обучающимся как можно больше двигательного опыта, а занятия в секции дает детям дополнительную активность, которая проявляется в большой потребности детей 6-10 лет к различным движениям, подвижным играм. У детей этого возраста идет интенсивное нарастание и развитие двигательных способностей.

**Отличительная особенность данной образовательной программы** заключается в том, что по данной программе обучающиеся могут не только совершенствовать свои двигательные качества, но и анализировать свои физические данные для выбора дальнейшей спортивной специализации. В группе занимаются обучающиеся всех возрастов, что способствует, прежде всего, воспитательному процессу в духе преемственности поколений. Младшие учащиеся учатся уважать мнение не только педагога, но и старших товарищей. В свою очередь старшие учащиеся учатся руководить младшим возрастом, выявляя их лучшие стороны, но в тоже время, соблюдать требования к дисциплине, правилам игр, особенностям тренировки.

### Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся в возрасте 7-12 лет, занимающихся в системе дополнительного образования, имеющих медицинское разрешение и прошедших специальный инструктаж по технике безопасности. Учебный план рассчитан на 2 года.

### Объем и сроки реализации программы.

Образовательная программа реализуется за 2 года.

1 год – 108 часов (1 раз в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа).

2 год – 108 часов (1 раз в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа).

**Всего:** 216 часов.

**Цель программы:** повышение интереса обучающихся к личной физической культуре, физическому развитию и привлечение учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

### Задачи программы

#### **Обучающие:**

- обучить знаниям в области гигиены и закаливания;
- научить применять знания по теории и методике занятий физической культурой и спортом;
- изучить правила спортивных и подвижных игр.

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу, гибкость.
- содействовать развитию психических процессов, памяти, мышления.

#### **Воспитательные:**

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать положительное отношение к обучению;
- воспитать навыки работы в коллективе;

- воспитать устойчивость к психологическому давлению;
- выработать настойчивость, выдержку, волю к победе;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

#### *Учащихся будут сформированы:*

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

#### *Учащихся могут быть сформированы:*

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные**

#### ***Интеллектуальные***

##### *Учащиеся научатся:*

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

#### ***Коммуникативные***

##### *Учащиеся научатся:*

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Учащиеся получают возможность научиться:

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

### **Учебно-организационные**

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- умению работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные**

Учащиеся научатся:

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Организационно-педагогическое обеспечение программы**

**Занятия проводятся на русском языке.**

**Форма обучения:** Очная

**Особенности реализации программы:**

Данная программа занятий предусматривает реализацию как в очном формате, так и с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) для проведения занятий онлайн.

**Условия набора и формирования учебной группы:**

В секцию «Путь к здоровью!» принимаются учащиеся ГБОУ гимназии № 63 в возрасте 8-12 лет независимо от пола, способностей или степени предварительной подготовки, желающие заниматься в данном творческом объединении.

Набор в группу 1 года осуществляется до 10-го сентября из учащихся в возрасте 8-12 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Комплектование группы 2 года обучения проводится в конце мая и августа из учащихся, прошедших программу предыдущего года обучения. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

**Наполняемость учебной группы:**

1-й год обучения – не менее 20 человек;

2-й год обучения – не менее 20 человек.

**Формы организации образовательного процесса:**

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

По форме проведения занятия: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, зачет, защита проектов, дистанционное занятие (видео-чат, просмотр записи вебинара, просмотр записи занятия, выполнение задания на учебной платформе).

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать, логически мыслить.

Конкурсы, игры помогают учащимся приобрести опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других детей, наличие доступа на электронных ресурсах к презентациям, записям и заданиям позволит учащимся в удобное им время вернуться к предыдущим занятиям и просмотреть материал.

## Материально-техническое оснащение и кадровое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале педагогом дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Кабинет полностью оснащен необходимой мебелью, доской, стандартным набором оборудования. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Кабинет оснащен компьютером, проектором, интерактивной доской, что позволяет использовать для занятий видеofilмы, презентации, различные компьютерные программы (из медиатеки школы).

- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метаний, тренировочные баскетбольные щиты)
- мячи: набивные весом 1 кг., малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные
- палка гимнастическая
- скакалки
- мат гимнастический
- ракетки для настольного тенниса
- обруч пластиковый детский
- кегли
- лыжи детские (с креплениями и палками)

### Учебный план 1 год обучения (108 часов)

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие	4	-	4	
2	Способы двигательной деятельности	18	18	-	тесты
3	Подвижные и спортивные игры	42	42	-	соревнование
4	Общая физическая подготовка	34	34	-	тесты
5	Контрольные испытания	10	10	-	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	108	104	4	

### Учебный план 2 год обучения (108 часов)

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие	4	-	4	
2	Способы двигательной деятельности	18	18	-	тесты
3	Подвижные и спортивные игры	42	42	-	соревнование
4	Общая физическая подготовка	34	34	-	тесты

5	Контрольные испытания	10	10	-	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	108	104	4	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	36	108	1 раз в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	22.05.2026	36	108	1 раз в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе  
*«Путь к здоровью!»*  
(физкультурно-спортивная направленность)  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст учащихся: 8-12 лет  
Год обучения по программе: 1 год  
(108 часов за год)

Разработчик:  
Раков Марат Ильдарович,  
педагог дополнительного образования



## Пояснительная записка

### Задачи программы

#### *Обучающие:*

- обучить знаниям в области гигиены и закаливания;
- научить применять знания по теории и методике занятий физической культурой и спортом;
- изучить правила спортивных и подвижных игр.

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу, гибкость.
- содействовать развитию психических процессов, памяти, мышления.

#### *Воспитательные:*

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать положительное отношение к обучению;
- воспитать навыки работы в коллективе;
- воспитать устойчивость к психологическому давлению;
- выработать настойчивость, выдержку, волю к победе;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

### Планируемые результаты:

#### Личностные

##### У учащихся будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

##### У учащихся могут быть сформированы:

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметные

##### *Интеллектуальные*

##### Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Учащиеся получают возможность научиться:

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

### **Учебно-организационные**

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- умению работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные**

### Учащиеся научатся:

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы**

### ***1. Вводное занятие.***

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Инструктаж по охране труда при занятиях в зале, на спортивной площадке.

### ***2. Способы двигательной деятельности.***

Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. Совершенствование комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

### ***3. Подвижные и спортивные игры.***

Детальное изучение правил спортивных и подвижных игр. Основные навыки и умения игры. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **4.Общая физическая подготовка.**

Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Совершенствование техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Совершенствование техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика. Развитие физических качеств.

#### **5. Контрольные испытания.**

Сдача нормативов на развитие основных физических качеств.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводное занятие, инструктаж по охране труда. Игра на внимание	1		
2.	Строевые упражнения. Перестроения.	1		
3.	Игры с прыжками на скакалке.	1		
4.	Развитие координации движения.	1		
5.	Силовая подготовка. Подтягивание.	1		
6.	Игры с бегом. Третий лишний.	1		
7.	Игры на развитие памяти.	1		
8.	Игры на развитие физических качеств	1		
9.	Игра «Третий лишний»	1		
10.	Игра «перестрелка»	1		
11.	Игры на развитие ловкости	1		
12.	Игры с передачей и ловлей мяча	1		
13.	Игры на развитие координации движений	1		
14.	Игры с прыжками	1		
15.	Игры на развитие ловкости	1		
16.	Игры на развитие физических качеств	1		
17.	Весёлые старты	1		
18.	Игра «Класс, смирно»	1		
19.	Игра «К своим флажкам»	1		
20.	Игра «Невод»	1		
21.	Силовая подготовка	1		
22.	Прыжки на скакалке.	1		
23.	Прыжки на скакалке.	1		
24.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	1		
25.	Игры на развитие ловкости	1		
26.	Игра «Салки»,	1		
27.	Лазание по гимнастической стенке	1		
28.	Игра «Хитрая лиса»	1		
29.	Игра «Салки»	1		
30.	Зимние русские народные игры.	1		
31.	Зимние русские народные игры.	1		
32.	Зимние русские народные игры.	1		
33.	Зимние русские народные игры.	1		
34.	Подвижные игры по выбору.	1		
35.	«Попрыгунчики – воробушки».	1		
36.	Игра «Школа мяча».	1		
37.	Игра «Школа мяча».	1		
38.	Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1		

39.	Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1		
40.	Игра «Мяч в корзину»	1		
41.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз».	1		
42.	Игры «Займи пустое место», «Третий лишний»	1		
43.	Игра «Метко в цель»	1		
44.	«Играй, играй, мяч не потеряй».	1		
45.	Игра «Паутинка»	1		
46.	Игра «Паутинка»	1		
47.	Игра «Кошка и мышки»	1		
48.	Игра «Кошка и мышки»	1		
49.	Игра «Перестрелка»	1		
50.	Игра «Перестрелка»	1		
51.	Игра «Займи пустое место»	1		
52.	Игра «Охотники и утки»	1		
53.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
54.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	1		
55.	Прыжки в длину с места.	1		
56.	Прыжки в высоту через веревочку	1		
57.	Силовая подготовка.	1		
58.	Игра «Пятнашки»	1		
59.	Полоса препятствий	1		
60.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз».	1		
61.	Беговые упражнения.	1		
62.	Игра «Прыгай через ров».	1		
63.	Метание большого и малого мяча в цель.	1		
64.	Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	1		
65.	Игра «Лапта»	1		
66.	Игра «Лапта»	1		
67.	Эстафета с теннисным мячом.	1		
68.	Полоса препятствий	1		
69.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
70.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
71.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
72.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
73.	Игра «Два мороза»	1		
74.	Игра «Два мороза»	1		
75.	Игра «Займи пустое место»	1		
76.	Игра «Третий лишний»	1		
77.	Игры «Займи пустое место», «Третий лишний»	1		
78.	Игра «Гуси, Лебеди»	1		
79.	Игра «Гуси, лебеди»	1		
80.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	1		
81.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	1		
82.	Игра «Воробьи, вороны»	1		
83.	Игра Воробьи, вороны»	1		
84.	Комплекс упражнений на осанку	1		
85.	Игра «Мяч в корзину»	1		
86.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
87.	Эстафета с баскетбольными мячами	1		
88.	Эстафета с баскетбольными мячами	1		

89.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
90.	Обучение передаче мяча от груди	1		
91.	Обучение передаче мяча от груди	1		
92.	Ловля, бросок, передача мяча	1		
93.	Ловля, бросок, передача мяча	1		
94.	Игра «Охотники и утки»	1		
95.	Игра «К своим флажкам»	1		
96.	Игры, с элементами Спортивных игр	1		
97.	Игра «Паутинка»	1		
98.	Игра «Паутинка»	1		
99.	Игра «Лапта» по упрощенным правилам	1		
100.	Прыжки в высоту через веревочку	1		
101.	Лазание по гимнастической стенке	1		
102.	Подвижные игры по выбору	1		
103.	Игра «Кошка и мышки»	1		
104.	Игра «Перестрелка»	1		
105.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
106.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
107.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
108.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе  
*«Путь к здоровью!»*  
(физкультурно-спортивная направленность)  
на 2025-2026 учебный год**

Возраст учащихся: 8-12 лет  
Год обучения по программе: 2 год  
(108 часов за год)

Разработчик:  
Раков Марат Ильдарович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Задачи программы

#### *Обучающие:*

- обучить знаниям в области гигиены и закаливания;
- научить применять знания по теории и методике занятий физической культурой и спортом;
- изучить правила спортивных и подвижных игр.

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу, гибкость.
- содействовать развитию психических процессов, памяти, мышления.

#### *Воспитательные:*

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать положительное отношение к обучению;
- воспитать навыки работы в коллективе;
- воспитать устойчивость к психологическому давлению;
- выработать настойчивость, выдержку, волю к победе;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

### Планируемые результаты:

#### Личностные

##### У учащихся будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

##### У учащихся могут быть сформированы:

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметные

##### *Интеллектуальные*

##### Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;



- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

### ***Коммуникативные***

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Учащиеся получают возможность научиться:

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

### ***Учебно-организационные***

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- умению работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные**

### Учащиеся научатся:

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Особенности 2 года обучения:**

На *втором* году обучения основной упор делается на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводное занятие, инструктаж по охране труда. Подвижные игры.	1		
2.	Строевые упражнения	1		
3.	Игры с прыжками	1		
4.	Развитие координации движения.	1		
5.	Силовая подготовка	1		
6.	Игры с бегом.	1		
7.	Игры на развитие памяти	1		
8.	Игры на развитие физических качеств	1		
9.	Игры для формирования правильной осанки	1		
10.	Игра «перестрелка»	1		
11.	Игры на развитие ловкости	1		
12.	Игры с передачей и ловлей мяча	1		
13.	Игры на развитие координации движений	1		
14.	Игры с прыжками	1		
15.	Игры на развитие ловкости	1		
16.	Игры на развитие физических качеств	1		
17.	Весёлые старты	1		

18.	Игра «Класс, смирно»	1		
19.	Игра «К своим флажкам»	1		
20.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
21.	Игра «Невод»	1		
22.	Акробатика	1		
23.	Силовая подготовка	1		
24.	Акробатика	1		
25.	Прыжки на скакалке.	1		
26.	Прыжки на скакалке.	1		
27.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	1		
28.	Игры на развитие ловкости	1		
29.	Строевая подготовка	1		
30.	Игра «Салки»,	1		
31.	Лазание по гимнастической стенке	1		
32.	Подвижные игры по выбору.	1		
33.	Баскетбол	1		
34.	Баскетбол	1		
35.	Баскетбол	1		
36.	«Попрыгунчики – воробушки».	1		
37.	Игра «Школа мяча».	1		
38.	Игра «Школа мяча».	1		
39.	Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1		
40.	Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1		
41.	Игра «Мяч в корзину»	1		
42.	Игра «Школа мяча».	1		
43.	Игра «Метко в цель»	1		
44.	Игра «Метко в цель»	1		
45.	«Играй, играй, мяч не потеряй».	1		
46.	Обучение подъёма лесенкой на лыжах	1		
47.	Зимние русские народные игры.	1		
48.	Зимние русские народные игры.	1		
49.	Зимние русские народные игры.	1		
50.	Зимние русские народные игры.	1		
51.	Обучение подъёма елочкой на лыжах	1		
52.	Обучение подъёма ёлочкой на лыжах	1		
53.	Комплекс упражнений на осанку.	1		
54.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз».	1		
55.	Прыжки в длину с места.	1		
56.	Прыжки в высоту через веревочку	1		
57.	Силовая подготовка.	1		
58.	Игра «Пятнашки»	1		
59.	Полоса препятствий	1		
60.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз».	1		
61.	Беговые упражнения.	1		
62.	Игра «Прыгай через ров».	1		
63.	Метание большого и малого мяча в цель.	1		
64.	Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	1		
65.	Игра «Лапта»	1		
66.	Игра «Лапта»	1		
67.	Эстафета с теннисным мячом.	1		
68.	Полоса препятствий	1		
69.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		

70.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
71.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1		
72.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору	1		
73.	Игра «Два мороза»	1		
74.	Игра «Два мороза»	1		
75.	Игра «Займи пустое место»	1		
76.	Игра «Третий лишний»	1		
77.	Игры «Займи пустое место», «Третий лишний»	1		
78.	Игра «Гуси, Лебеди»	1		
79.	Игра «Гуси, лебеди»	1		
80.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	1		
81.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	1		
82.	Игра «Воробьи, вороны»	1		
83.	Игра Воробьи, вороны»	1		
84.	Комплекс упражнений на осанку	1		
85.	Игра «Мяч в корзину»	1		
86.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
87.	Эстафета с баскетбольными мячами	1		
88.	Эстафета с баскетбольными мячами	1		
89.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
90.	Обучение передаче мяча от груди	1		
91.	Обучение передаче мяча от груди	1		
92.	Ловля, бросок, передача мяча	1		
93.	Ловля, бросок, передача мяча	1		
94.	Игра «Охотники и утки»	1		
95.	Игра «К своим флажкам»	1		
96.	Игры, с элементами Спортивных игр	1		
97.	Игра «Паутинка»	1		
98.	Игра «Паутинка»	1		
99.	Игра «Лапта» по упрощенным правилам	1		
100.	Прыжки в высоту через веревочку	1		
101.	Лазание по гимнастической стенке	1		
102.	Подвижные игры по выбору	1		
103.	Игра «Кошка и мышки»	1		
104.	Игра «Перестрелка»	1		
105.	Игра «Перестрелка»	1		
106.	Челночный бег	1		
107.	Челночный бег	1		
108.	Упражнения со скакалкой	1		

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Инструктаж по охране труда при занятиях в зале, на спортивной площадке.

### **2. Способы двигательной деятельности.**

Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

### **3. Подвижные и спортивные игры.**

Ознакомление с правилами спортивных и подвижных игр. Основные навыки и умения игры. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **4.Общая физическая подготовка.**

Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

#### **5. Контрольные испытания.**

Сдача нормативов на развитие основных физических качеств.

**6.Материально – технического обеспечения:** Компьютер, спортивный зал, спорт инвентарь.

#### **7.Формы контроля:**

На занятиях общей физической подготовки оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Педагогические методики и технологии:**

При обучении используются основные методики организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индивидуальные. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей. При этом в процессе обучения все методики реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

#### **Лекционно-практические занятия.**

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, так и с индивидуальной работы.

В первом случае далее следует самостоятельная индивидуальная работа с объяснением сложных мест.

Во втором случае после индивидуальной работы и обсуждения решения с педагогом следует рассказ преподавателя о возможных способах решения и компоновки работы. О возможных подходах к обсуждаемой изученной теме. Возможна комбинация подходов.

#### **Лекция.**

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал.

#### **Фронтальные или индивидуальные работы.**

Изложение материала ведётся нетрадиционно, основным средством подачи материала является демонстрационный опыт, презентации, беседы.

Творческие задания, самостоятельные работы.

Работа с родителями.

Организация дней открытых дверей и открытых уроков.

На занятиях общей физической подготовки оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- проведение открытых занятий.

### Контрольные нормативы для 1 года обучения

Нормативы по общей физической подготовке							
№	Контрольные и иные упражнения	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30м. с ходу(с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег3*10 м.(с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места(см)	160	150	130	140	130	110
4	Подтягивание на перекладине(раз)	5	4	2	-	-	-
5	Прыжок в высоту с места(см)	46	44	42	42	40	38
6	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	12	10
8	Сгибание рук в упоре лёжа (р)	12	10	7	9	7	6
9	Сгибание туловища лёжа на спине(раз)	16	15	14	13	12	10
10	Бросок набивного мяча (2кг.) из-за головы(м)	2,0	1,5	1,2	1,5	1,2	0,9

### Контрольные нормативы для 2 года обучения

Нормативы по общей физической подготовке							
--	--	--	--	--	--	--	--

№	Контрольные и иные упражнения	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30м. с ходу(с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег3*10 м.(с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места(см)	160	150	130	140	130	110
4	Подтягивание на перекладине(раз)	5	4	2	-	-	-
5	Прыжок в высоту с места(см)	46	44	42	42	40	38
6	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	12	10
8	Сгибание рук в упоре лёжа (р)	12	10	7	9	7	6
9	Сгибание туловища лёжа на спине(раз)	16	15	14	13	12	10
10	Бросок набивного мяча (2кг.) из-за головы(м)	2,0	1,5	1,2	1,5	1,2	0,9

### Система контроля результативности обучения

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

**Текущий и промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой учащихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.

**Система оценки результатов освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Путь к здоровью»**

### 1. Входной контроль

**Форма проведения** – *тестирование на основе сдачи вступительных нормативов*

**Критерии оценивания:**

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- Знает основные правила подвижных игр; - Знает общеразвивающие упражнения и последовательность их выполнения	- Частично знает основные правила подвижных игр; - Знает общеразвивающие упражнения без последовательности их выполнения	- Не знает основные правила подвижных игр; - Не знает общеразвивающие упражнения и последовательность их выполнения.
<b>Практическая подготовка</b>	- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения; - Обладает двигательными качествами, свойственными данной подвижной игре; - Показывает высокий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Периодически допускает ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений; - Показывает средний уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Допускает технические ошибки при выполнении упражнений; - Показывает низкий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.
<b>Степень формирования УУД</b>	- Вербально реагирует на услышанное; - Взаимодействует в команде, проявляет дисциплинированность, управляет своими эмоциями; - Технически правильно выполняет двигательные действия.	- Не всегда вербально реагирует на услышанное; - Не всегда взаимодействует в команде, проявляет дисциплинированность, управляет своими эмоциями; - Не во всех случаях технически правильно выполняет двигательные действия.	- Не реагирует вербально на услышанное; - Не взаимодействует в команде, не проявляет дисциплинированность, не управляет своими эмоциями; - Не может технически правильно выполнять двигательные действия.

### Промежуточная аттестация 1 полугодие

**Форма проведения** – *тестирование на основе сдачи нормативов*

**Критерии оценивания:**

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- Знает когда и как возникли физическая культура и спорт; - Знает основные правила подвижных игр; умеет применять данные знания в игровой ситуации; - Знает общеразвивающие упражнения и последовательность их выполнения	- Частично обладает знаниями об истории физической культуры и спорта; - Частично знает основные правила подвижных игр; не всегда может применять данные знания в игровой ситуации; - Знает общеразвивающие упражнения без последовательности их выполнения	- Не знает когда и как возникли физическая культура и спорт; - Не знает основные правила подвижных игр; не умеет применять данные знания в игровой ситуации; - Не знает общеразвивающие упражнения и последовательность их выполнения.



<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>- Владеет навыками и двигательными качествами свойственных данной подвижной игре;</li> <li>- Показывает высокий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Периодически допускает ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- Не всегда может применить полученные навыки в игровой обстановке;</li> <li>- Показывает средний уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Допускает технические ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>- Не может применить полученные навыки в игровой обстановке;</li> <li>- Показывает низкий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>
<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вербально реагирует на услышанное;</li> <li>- Взаимодействует в команде, проявляет дисциплинированность, управляет своими эмоциями;</li> <li>- Технически правильно выполняет двигательные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не всегда вербально реагирует на услышанное;</li> <li>- Не всегда взаимодействует в команде, проявляет дисциплинированность, управляет своими эмоциями;</li> <li>- Не во всех случаях технически правильно выполняет двигательные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не реагирует вербально на услышанное;</li> <li>- Не взаимодействует в команде, не проявляет дисциплинированность, не управляет своими эмоциями;</li> <li>- Не может технически правильно выполнять двигательные действия.</li> </ul>

## Промежуточная аттестация 2 полугодие

Форма проведения – *тестирование на основе сдачи нормативов*

**Критерии оценивания:**

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила техники безопасности и бережно обращается с инвентарём ;</li> <li>- Осваивает двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</li> <li>- Умеет применять данные знания в игровой ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично соблюдает правила техники безопасности и бережного обращения с инвентарём ;</li> <li>- Допускает ошибки в двигательных действиях, составляющих содержание подвижных игр;</li> <li>- Не всегда умеет применять данные знания в игровой ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не соблюдает правила техники безопасности и небрежно обращается с инвентарём ;</li> <li>- Не достаточно осваивает двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</li> <li>- Не умеет применять данные знания в игровой ситуации.</li> </ul>
<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет использовать спортивный инвентарь в подвижных играх;</li> <li>- Использует полученные навыки в игровой практике;</li> <li>- Показывает высокий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не уверенно использует спортивный инвентарь в подвижных играх;</li> <li>- Не всегда может применить полученные навыки в игровой практике;</li> <li>- Показывает средний уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не умеет пользоваться спортивным инвентарём в подвижных играх;</li> <li>- Не может применить полученные навыки в игровой практике;</li> <li>- Показывает низкий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.</li> </ul>
<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контролирует и оценивает свои действия;</li> <li>- Осуществляет взаимодействие и взаимный контроль с партнёрами по игре;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не всегда контролирует и оценивает свои действия;</li> <li>- Не всегда контролирует и оценивает свои действия;</li> <li>- Не во всех случаях технически правильно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не контролирует и оценивает свои действия;</li> <li>- Не контролирует и оценивает свои действия;</li> </ul>

	- Технически правильно выполняет двигательные действия.	выполняет двигательные действия.	- Не может технически правильно выполнять двигательные действия.
--	---	----------------------------------	--

### Промежуточная аттестация 3 полугодие

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерии оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- Обладает знаниями в области гигиены и закаливания; - Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - Знает и применяет знания судейства	- Частично обладает знаниями в области гигиены и закаливания; - Не всегда оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - Частично знает правила судейства	- Не обладает знаниями в области гигиены и закаливания; - Не оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - Не знает правила судейства
<b>Практическая подготовка</b>	- Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - Владеет навыками и двигательными качествами свойственных данному виду спорта; - Показывает высокий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Частично умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - Владеет небольшим набором двигательных навыков и качеств; - Показывает средний уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Не умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - Не владеет двигательными навыками и качествами в данном виде спорта; - Показывает низкий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.
<b>Степень формирования УУД</b>	- Вербально реагирует на услышанное; - Прогнозирует действия игроков на площадке; - Взаимодействует в парах при выполнении технических действий	- Не всегда вербально реагирует на услышанное; - Не всегда прогнозирует действия игроков на площадке; - Не во всех случаях взаимодействует в парах при выполнении технических действий	- Не реагирует вербально на услышанное; - Не прогнозирует действия игроков на площадке; - Не может взаимодействовать в парах при выполнении технических действий

### Итоговая аттестация

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерии оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- Знает и соблюдает правила игр; - представляет ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - объясняет ошибки и способы их устранения в игре.	- Частично знает и не всегда соблюдает правила игр; - Частично представляет ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - Не точно объясняет ошибки и способы их устранения в игре.	- Не знает и не соблюдает правила игр; - Не представляет ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - Не умеет объяснять ошибки и способы их устранения в игре.

<b>Практическая подготовка</b>	- Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - Использует полученные навыки в игровой обстановке; - Показывает высокий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; - Не всегда может применить полученные навыки в игровой обстановке; - Показывает средний уровень физической подготовленности при сдаче тестов.	- Не умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - Не может применить полученные навыки в игровой обстановке; - Показывает низкий уровень физической подготовленности при сдаче тестов.
<b>Степень формирования УУД</b>	- Выполняет, контролирует и оценивает свои действия; - Прогнозирует действия игроков на площадке; - Взаимодействует в группах при выполнении технических действий.	- Не всегда контролирует и оценивает свои действия; - Не всегда прогнозирует действия игроков на площадке; - Не во всех случаях взаимодействует в группах при выполнении технических действий	- Выполняет, недостаточно точно контролирует и оценивает свои действия; - Не прогнозирует действия игроков на площадке; - Не может взаимодействовать в группах при выполнении технических действий

### **Дидактические материалы и информационные источники:**

#### Дидактические материалы:

1. Иллюстративный материал к темам программы (плакаты, фотографии, примеры работ, видео ролики, отрывки из фильмов, англоязычные сайты.);
2. Электронные образовательные ресурсы (презентации, видеоролики,).

#### Информационные источники:

1. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Феникс, 2017.
2. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - Москва: Наука, 2017. - 400 с.
3. Осокина, Т.И. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии / Т.И. Осокина. - М.: Диалог культур, 2018.
4. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2019 год.
5. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» - Москва – 2017 год.
6. Газета «Спорт в школе» - 2017 – 2018 года.
7. Глязер С.»Зимние игры и развлечения» - Москва – 2016 год.
8. Гриженя В.Е. «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе» -. Москва – 2016 год.
9. Журнал «Физическая культура в школе» - 2018– 2019 года.
10. Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом» - 2019 год.
11. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры» - Москва – 2018 год.
12. Панкеев И. – «Русские народные игры» - Москва – 2017 год.
13. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры для 1 – 4 классов». Москва – 2017 год.
14. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры для 1 – 4 классов». Москва – 2017 год.

15. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Феникс, 2017.
16. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - Москва: Наука, 2018. - 400 с.
17. Осокина, Т.И. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии / Т.И. Осокина. - М.: Диалог культур, 2018.