

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
естественно-
математического цикла
Руководитель МО
_____ Е.Е. Селезнёва
Протокол от 28.06.2025 № 5

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете
Председатель МС
_____ О.В. Иванова
Протокол от 28.06.2025 № 6

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ № 33
Г.О. МАРИУПОЛЬ»
_____ Е.А. Коноваленко
Приказ от 29.06.2025 № 80/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст детей, осваивающих программу: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработано:
учителем физической
культуры
Нечволод Е.А.

г.о. Мариуполь, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС» | 5 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС» | 10 |
| 3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-4 КЛАССЫ..... | 10 |
| 3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-4 КЛАССЫ..... | 12 |
| 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-4 КЛАССЫ..... | 12 |
| 3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-7 КЛАССЫ..... | 14 |
| 3.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-7 КЛАССЫ..... | 15 |
| 3.6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАССЫ..... | 16 |
| 3.7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8-11 КЛАССЫ..... | 18 |
| 3.8. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8-11 КЛАССЫ..... | 19 |
| 3.9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-11 КЛАССЫ..... | 19 |
| 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ | 21 |
| 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 23 |
| Приложение 1..... | 25 |
| Приложение 2..... | 28 |
| Приложение 3..... | 33 |
| Приложение 4..... | 39 |
| Приложение 5..... | 42 |
| Приложение 6..... | 55 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Импульс» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами» (Зарегистрировано в Минюсте России 23.04.2020 № 58189 Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (утв. Минпросвещения России 28.09.2021 № 06-1400);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (с изменениями и дополнениями);

- письмом Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»;

- письмом Министерства просвещения РФ от 25 февраля 2022 г. № 08-347 «О профилактике несчастных случаев»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ 29.05.2015 №996-р).

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Импульс» по разделам позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой

ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально-компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного общего и среднего общего образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на всех ступенях (начальной, основной и старшей) школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность.

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматривается как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым

направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное - родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»

Личностные результаты освоения обучающимися программы «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- развитие широкого кругозора, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- умение конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- умение своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и

взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы:

- **Общая физическая подготовка.** Знание фактов истории развития физической культуры, её роли и значения в жизнедеятельности человека; знание основных физических качеств человека, индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

- знание правил и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Также обучающиеся будут иметь представление о физической культуре (физических упражнениях) как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Научатся характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

- **Легкая атлетика.** Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств. Также обучающиеся научатся выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты), игровые действия и упражнения из подвижных игр.

- **Волейбол.** Умение представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, организовывать и проводить со сверстниками игру и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Также обучающиеся научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры.

- **Пионербол.** Умение применять в игре изученные технико-тактические действия, контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях, повышать уровень физического развития и физической подготовленности, формировать потребность в продолжение занятий спортом. Также обучающиеся научатся овладевать строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), приобретать навык судейства игры.

- **Настольный теннис.** Знание правил игры (правил приёма и обработки мяча, ударов слева и справа, подачи и её направления). Также обучающиеся научатся основам тактических приёмов в настольном теннисе, основным техническим элементам работы кистью при ударах топ-спин, правилам безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС НОО, ООО и СОО.

Цели и задачи программы «Школьный спортивный клуб «Импульс»:

2-4 классы

Цель программы:

Формирование физически развитой, здоровой личности обучающегося через систематические занятия физической культурой и спортом, развитие двигательных способностей и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки;
- развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и координации.

Образовательные:

- обучение основам техники бега, прыжков, метаний;
- освоение базовых элементов настольного тенниса и бадминтона;
- формирование представлений о правилах безопасности на занятиях спортом.

Воспитательные:

- формирование дисциплинированности, ответственности и организованности;
- развитие навыков командной работы и взаимопомощи;
- воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание положительного отношения к совместной деятельности и соревнованиям.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение соблюдать правила безопасности на занятиях;
- умение выполнять задания по инструкции учителя;
- контроль и оценка собственных действий.

Познавательные УУД:

- знание правил подвижных и спортивных игр;
- понимание значения физических упражнений для здоровья.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в паре и группе;
- умение взаимодействовать в командных играх;
- соблюдение правил честной игры.

Предметные результаты:

- владение основными двигательными действиями (бег, прыжки, метания);
- умение выполнять общеразвивающие упражнения;
- освоение элементарных технических приёмов настольного тенниса и бадминтона;
- участие в подвижных и спортивных играх.

5-7 классы

Цель программы:

Создание условий для физического развития обучающихся 5–7 классов, совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к спортивным играм и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации;
- формирование правильной осанки и профилактика гиподинамии.

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики волейбола, пионербола, настольного тенниса и бадминтона;
- освоение специальных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- формирование знаний о правилах спортивных игр и технике безопасности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности и самостоятельности;
- развитие навыков командного взаимодействия;
- формирование культуры честной спортивной борьбы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств и стремления к самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение планировать и контролировать собственную деятельность;
- соблюдение правил техники безопасности и спортивной этики;
- адекватная оценка своих физических возможностей.

Познавательные УУД:

- знание правил спортивных игр и терминологии;
- понимание значения физической подготовки для достижения спортивных результатов.

Коммуникативные УУД:

- умение взаимодействовать в команде;
- участие в учебных и соревновательных играх;
- развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Предметные результаты:

- владение основными техническими приёмами волейбола, пионербола, настольного тенниса и бадминтона;
- выполнение упражнений ОФП и СФП;
- участие в учебно-тренировочных играх и соревнованиях.

8-11 классы

Цель программы:

Создание условий для физического самосовершенствования обучающихся 8–11 классов, повышения уровня физической подготовленности и развития интереса к систематическим занятиям спортом.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- профилактика утомления и гиподинамии.

Образовательные:

- совершенствование техники и тактики волейбола, настольного тенниса и бадминтона;
- освоение элементов общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП);
- формирование знаний о правилах соревнований и судействе.

Воспитательные:

- воспитание ответственности за результат командной деятельности;
- развитие волевых качеств, самодисциплины;
- формирование культуры честной спортивной борьбы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- осознание ценности здоровья и физической активности;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- развитие стремления к самосовершенствованию и самоконтролю.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать тренировочную деятельность;
- контроль и коррекция собственных действий;
- соблюдение требований техники безопасности.

Познавательные УУД:

- знание правил и тактики спортивных игр;
- понимание влияния физических нагрузок на организм.

Коммуникативные УУД:

- эффективное взаимодействие в команде;
- участие в учебно-тренировочных и соревновательных играх;
- принятие различных игровых ролей.

Предметные результаты:

- уверенное владение техническими приёмами волейбола, настольного тенниса и бадминтона;
- выполнение комплексов ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-4 КЛАССЫ

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ОФП и физической культуре. Ознакомление с гигиеническими требованиями к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». Выполнение упражнений на осанку. Бег с преодолением препятствий. Освоение комплекса УГГ. Прохождение дистанций челночного бега. Отработка строевых упражнений. Выполнение упражнений по метанию малого мяча. Бег из разных исходных положений (выполнение беговых упражнений).

Раздел 2. Легкая атлетика. Освоение техники обычной ходьбы и ходьбы с высоким подниманием бедра. Выполнение общеразвивающих упражнений. Обычный бег в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения. Бег на 30 м. Организация и выполнение общеразвивающих упражнений. Кросс 300 м. Бег с ускорением и преодолением препятствий. Беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег с прыжками и ускорением. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах, со скакалкой. Кросс 500 м. Прыжок в длину с разбега. Общеразвивающие упражнения. Кросс 500 м. Прыжковый бег. Челночный бег 3×10 м. Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим

ускорением. Бег на 60 м. Общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м. Броски набивного мяча на дальность. Бег 800 м. Метание мяча в цель размером 2×2 м с расстояния 4-5 м. Эстафеты с бегом и метанием в цель. Бег по пересечённой местности 500 м. Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег в течение 3 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 3 минуты с чередованием ходьбы и бега, развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Бег на 1000 м. Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 4 минуты с чередованием ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.

Раздел 3. Настольный теннис. Проведение инструктажа по технике безопасности. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, набивание мяча. Изучение видов ударов. Освоение техники передвижений у стола, развитие координации. Выполнение упражнений на точность попадания. Атака и контратака. Подача мяча. Тактика игры, отработка технико-тактических комбинаций. Удар справа и удар слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зоны. Тактические приёмы и комбинации. Возврат мяча, срезка слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуальных приёмов. Парные игры. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Соревнования по настольному теннису.

Раздел 4. Бадминтон. Проведение инструктажа по технике безопасности при игре в бадминтон. Хватка бадминтонной ракетки и волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача, виды подачи. Освоение подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи и удары, классификация ударов. Далёкий удар с замаха сверху. Удары справа и слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар. Освоение техники игры, сочетание подачи и ударов. Соревнования по бадминтону.

Раздел 5. Подвижные спортивные игры. Организация игр, развивающих физические способности. Проведение игровых мероприятий с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с лазанием и перелазанием. Игры на развитие равновесия. Игры с бегом на скорость. Игры с прыжками в высоту и длину. Игры с элементами пионербола и волейбола.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- игровые и соревновательные формы;
- эстафеты;
- спортивные праздники и соревнования.

Объём программы

Общий объём программы — 68 занятий.

Режим занятий — 1-2 раза в неделю.

Продолжительность занятия — 40 минут

3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-4 КЛАССЫ

| № п/п | Тема | Всего часов | Количество часов | |
|--------------|-----------------------------|----------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 0 | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 2 | 22 |
| 3 | Настольный теннис | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Бадминтон | 15 | 2 | 13 |
| 5 | Подвижные спортивные игры | 12 | 1 | 11 |
| Итого | | 68 | 6 | 62 |

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-4 КЛАССЫ

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|----------|--|-----------------|-----------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены» | 1 | |
| 2 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| 3 | Комплекс УГГ. Челночный бег | 1 | |
| 4 | Строевые упражнения. Метание малого мяча | 1 | |
| 5 | Бег из различных исходных положений | 1 | |
| 6-7 | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. | 2 | |
| 8 | Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30 м. ОРУ. Кросс 300 м. | 1 | |
| 9 | Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30 м. ОРУ. | 1 | |
| 10-11 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 2 | |
| 12 | Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. | 1 | |
| 13 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 14-15 | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Кросс 500 м. | 2 | |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Кросс 500 м. | 1 | |
| 17 | Прыжковый бег. Челночный бег 3x10 м. | 1 | |
| 18 | Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. | 1 | |
| 19 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. | 1 | |
| 20 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м. | 1 | |
| 21 | Броски набивного мяча на дальность. Бег 800 м. | 1 | |
| 22 | Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафета с бегом и метанием в цель. | 1 | |
| 23 | Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. | 1 | |
| 24 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ | 1 | |
| 25 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ | 1 | |
| 26 | Бег на 1000 м. ОРУ. | 1 | |
| 27 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | |
| 28-29 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. ОРУ | 2 | |
| 30 | Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов. | 1 | |
| 31 | Техника передвижений у стола, координация. Точность попадания, техника. | 1 | |
| 32 | Атака, контратака. Подача мяча | 1 | |
| 33 | Тактика: отработка технико-тактической комбинации. Удар справа, удар слева. | 1 | |
| 34 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 1 | |
| 35 | Тактические приёмы и комбинации. | 1 | |
| 36 | Возврат мяча, срезка слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 1 | |
| 37-39 | Парные игры. Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 3 | |
| 40-41 | Соревнования по настольному теннису | 2 | |

| | | | |
|--------------|--|-----------|--|
| 42-43 | Бадминтон. Правила техники безопасности при игре в бадминтон | 2 | |
| 44-45 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. | 2 | |
| 46-47 | Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки | 2 | |
| 48-49 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 2 | |
| 50-51 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар | 2 | |
| 52-53 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 2 | |
| 54-56 | Соревнования по бадминтону | 3 | |
| 57 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 58 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 59 | Игры с лазанием и перелазанием | 1 | |
| 60 | Игры с равновесием | 1 | |
| 61 | Игры с бегом на скорость | 1 | |
| 62 | Игры с прыжками в высоту и длину | 1 | |
| 63 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 64 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 65 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 66 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 68 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| Итого | | 68 | |

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-7 КЛАССЫ

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Проведение инструктажа по технике безопасности при игре в волейбол и пионербол. Учебно-тренировочные игры в волейбол и пионербол. Изучение правил игры. Организация игр, развивающих физические способности. Теоретическое занятие. Отработка приёма перемещения в стойке приставными шагами правым и левым боком, лицом вперёд.

Раздел 2. Волейбол. Пионербол. Организация и проведение учебно-тренировочных игр в волейбол. Отработка приёма передачи мяча в парах. Совершенствование стойки игрока в

волейболе. Общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствование передач мяча в парах. Соревнования по волейболу и пионерболу.

Раздел 3. Настольный теннис. Проведение инструктажа по технике безопасности. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, набивание. Виды ударов. Отработка техники передвижений у стола, координации, точности попадания. Атака и контратака. Подача мяча. Тактика игры, отработка технико-тактических комбинаций. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Возврат мяча. Совершенствование индивидуальных технических приёмов. Парные игры. Соревнования по настольному теннису.

Раздел 4. Бадминтон. Проведение инструктажа по технике безопасности. Хватка ракетки и волана. Освоение техники игры. Поддачи и удары. Далёкий удар с замаха сверху. Удары справа и слева, высоко-далёкие удары. Сочетание поддачи и ударов. Соревнования по бадминтону.

Раздел 5. Подвижные спортивные игры. Сочетания способов перемещений, бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. Организация игр, развивающих физические способности. Проведение игровых мероприятий с элементами общеразвивающих упражнений, лазания, равновесия, бега и прыжков. Игры с элементами пионербола и волейбола. Общая физическая подготовка бадминтониста, волейболиста и теннисиста. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.

Формы организации занятий

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- игровые занятия;
- парные и командные игры;
- соревнования и спортивные мероприятия

Объём программы

Общий объём программы — 68 занятий

Режим занятий — 1–2 раза в неделю

Продолжительность занятия — 40 минут

3.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-7 КЛАССЫ

| № п/п | Тема | Всего часов | Количество часов | |
|----------|-----------------------------|----------------|------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 0 | 5 |
| 2 | Волейбол. Пионербол | 24 | 2 | 22 |
| 3 | Настольный теннис | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Бадминтон | 15 | 2 | 13 |

| | | | | |
|--------------|---------------------------|-----------|----------|-----------|
| 5 | Подвижные спортивные игры | 12 | 1 | 11 |
| Итого | | 68 | 6 | 62 |

3.6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАССЫ

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол и пионербол. Учебно-тренировочная игра в волейбол и пионербол | 1 | |
| 2 | Правила игры. | 1 | |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 4 | Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | |
| 5-6 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры. | 2 | |
| 7-8 | Передача мяча в парах. | 2 | |
| 9 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | |
| 10 | Совершенствование стойки игрока в волейболе | 1 | |
| 11-12 | Совершенствование стойки игрока в волейболе | 2 | |
| 13 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. | 1 | |
| 14 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. | 1 | |
| 15-16 | Соревнования по волейболу и пионерболу | 2 | |
| 17 | Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов. | 1 | |
| 18 | Техника передвижений у стола, координация. Точность попадания, техника. | 1 | |
| 19 | Атака, контратака. Подача мяча | 1 | |
| 20-21 | Тактика: отработка технико-тактической комбинации. Удар справа, удар слева. | 2 | |
| 22 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 1 | |
| 23 | Тактические приёмы и комбинации. | 1 | |
| 24-25 | Возврат мяча, срезка слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 2 | |
| 26 | Парные игры. Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | |
| 27-28 | Соревнования по настольному теннису | 2 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 29-30 | Бадминтон. Правила техники безопасности при игре в бадминтон | 2 | |
| 31-32 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. | 2 | |
| 33 | Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | |
| 34 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 35 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 36 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 37 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар | 1 | |
| 38 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар | 1 | |
| 39 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | |
| 40 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | |
| 41 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | |
| 42 | Соревнования по бадминтону | 1 | |
| 43 | Соревнования по бадминтону | 1 | |
| 44 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | |
| 45 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 | |
| 46 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | |
| 47 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | |
| 48 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | |
| 49 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | |
| 50 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 | |
| 51 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | |
| 52 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 53 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 54 | Игры с лазанием и перелазанием | 1 | |
| 55 | Игры с равновесием | 1 | |

| | | | |
|--------------|--|-----------|--|
| 56 | Игры с бегом на скорость | 1 | |
| 57 | Игры с прыжками в высоту и длину | 1 | |
| 58 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 59 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 60 | Игры с элементами пионербола и волейбола | 1 | |
| 61 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 62 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 63 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 64 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста | 1 | |
| 65 | Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста | 1 | |
| 66 | Общая физическая подготовка (ОФП) теннисиста | 1 | |
| 67 | Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста | 1 | |
| 68 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | 1 | |
| Итого | | 68 | |

3.7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8-11 КЛАССЫ

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка бадминтониста, волейболиста и теннисиста. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки и специальной физической подготовки.

Раздел 2. Волейбол. Инструктирование обучающихся по технике безопасности во время игры в волейбол. Проведение теоретических занятий по правилам игры. Организация учебно-тренировочных игр в волейбол. Отработка приёмов передачи мяча сверху и снизу, в парах и в прыжке. Передачи мяча сверху и снизу, в парах и в прыжке. Совершенствование стойки игрока и способов перемещения. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами. Соревнования по волейболу.

Раздел 3. Настольный теннис. Проведение инструктажа по технике безопасности. Изучение видов ударов, в том числе атакующих, промежуточных и защитных. Освоение сложных подач и их приёма. Выполнение имитационных упражнений. Совершенствование техники и тактики игры у стола. Отработка технических приёмов. Соревнования по настольному теннису.

Раздел 4. Бадминтон. Проведение инструктажа по технике безопасности. Отработка приёмов подачи и ударов различной сложности. Сочетание технических приёмов подачи и удара. Изучение правил одиночной и парной игры. Совершенствование игровых действий. Соревнования по бадминтону.

Раздел 5. Подвижные спортивные игры. Проведение игр с элементами волейбола. Организация игр, развивающих физические способности. Проведение игровых мероприятий с элементами общеразвивающих упражнений.

Формы организации занятий

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- игровые и соревновательные формы;
- круговая тренировка.

Объём программы

Общий объём программы — 68 занятий.

Режим занятий — 1–2 раза в неделю.

Продолжительность занятия — 40 минут.

3.8. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8-11 КЛАССЫ

| № п/п | Тема | Всего часов | Количество часов | |
|--------------|-----------------------------|-------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 0 | 5 |
| 2 | Волейбол. | 24 | 1 | 23 |
| 3 | Настольный теннис | 17 | 1 | 16 |
| 4 | Бадминтон | 17 | 1 | 16 |
| 5 | Подвижные спортивные игры | 5 | 0 | 5 |
| Итого | | 68 | 3 | 65 |

3.9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-11 КЛАССЫ

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|---|--------------|-----------------|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) теннисиста | 1 | |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста | 1 | |
| 4-5 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | 2 | |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | |
| 7-8 | Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол | 2 | |
| 9 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 10 | Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | |
| 11-12 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры. | 2 | |
| 13 | Верхняя прямая передача мяча в парах. | 1 | |
| 14 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | |
| 15-16 | Теоретическое занятие по правилам игры. | 2 | |
| 17 | Теоретическое занятие по правилам игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | |
| 18 | Совершенствование стойки игрока в волейболе | 1 | |
| 19 | Совершенствование стойки игрока в волейболе | 1 | |
| 20-21 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. | 2 | |
| 22 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | |
| 23 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | |
| 24-25 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 2 | |
| 26 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | |
| 27-28 | Соревнования по волейболу | 2 | |
| 29-30 | Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов. | 2 | |
| 31-32 | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | 2 | |
| 33 | Тренировки сложных подач и их приёма. | 1 | |
| 34 | Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом. | 1 | |
| 35 | Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника. | 1 | |
| 36 | Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника. | 1 | |
| 37 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 1 | |
| 38 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 1 | |
| 39 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 1 | |
| 40 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | |
| 41 | Отработка технических приёмов настольного | 1 | |

| | | | |
|--------------|---|-----------|--|
| | тенниса. | | |
| 42 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | |
| 43 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | |
| 44 | Соревнования по настольному теннису | 1 | |
| 45 | Соревнования по настольному теннису | 1 | |
| 46 | Бадминтон. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 1 | |
| 47 | Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 48 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар | 1 | |
| 49 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар | 1 | |
| 50 | Плоская подача. Короткие удары | 1 | |
| 51 | Плоская подача. Короткие удары | 1 | |
| 52 | Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары) | 1 | |
| 53 | Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары) | 1 | |
| 54 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | |
| 55 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | 1 | |
| 56 | Правила одиночной и парной игры | 1 | |
| 57 | Правила одиночной и парной игры | 1 | |
| 58 | Совершенствование игровых действий | 1 | |
| 59 | Совершенствование игровых действий | 1 | |
| 60 | Совершенствование игровых действий | 1 | |
| 61 | Соревнования по бадминтону | 1 | |
| 62 | Соревнования по бадминтону | 1 | |
| 63 | Игры с элементами волейбола | 1 | |
| 64 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 67 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 68 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| Итого | | 68 | |

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса (Приложения 1-6).

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

- Вводный (стартовый) контроль

Цель: определить исходный уровень физического развития, спортивной подготовленности и мотивации ребёнка.

Методы проведения:

тестирование физических качеств (скорость, выносливость, сила, координация, гибкость);

беседа с ребёнком о предыдущем опыте занятий спортом и интересах;

наблюдение за умением работать в команде и соблюдать правила игр.

- Текущий контроль

Цель: систематическое отслеживание процесса формирования физических и спортивных навыков.

Методы проведения:

выполнение практических заданий и упражнений по выбранным видам спорта;

участие в спортивных играх, эстафетах и командных соревнованиях;

наблюдение за соблюдением техники безопасности и правильностью выполнения упражнений;

педагогические замечания и корректировка выполнения заданий.

- Итоговый контроль

Цель: оценка достигнутого уровня физического развития и спортивной подготовки по завершении программы.

Методы проведения:

индивидуальные тесты на физические качества (скорость, сила, выносливость, координация);

групповые соревнования и игры для проверки командной работы и спортивных навыков;

анализ результатов, фиксация достижений и рекомендации для дальнейшего развития физических качеств.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях: весёлые старты, спортивные эстафеты; спортивные праздники, «День здоровья».

Методические материалы

Формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные: рассказ, объяснение нового материала;

-наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

-практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература и электронные образовательные ресурсы

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с. 2. Справочник учителя физической культуры.

3. Физическая культура. 1-4 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.

4. Безруких М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.

5. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

6. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

7. Внеурочная деятельность учащихся.: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.-77 с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

8. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.

9. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

Сайт ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта <http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>

Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh.edu.ru/>

Для реализации программы в образовательной организации имеются необходимые

материально-технические условия. Материально-технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда. Проведение занятий осуществляется на базе спортивного зала (5-11 классы) и на базе игровой комнаты (2-4 классы), в которых имеется необходимое оборудование для проведения теоретической и практической работы.

Игровая комната № 007. Площадь: 50,1 м². Оснащение кабинета: дуги для подлезания разноцветные – 2 шт.; канат для лазания – 1 шт.; мат гимнастический - 12 шт.; медицинбол – 10 шт.; мост гимнастический подкидной - 1 шт.; мяч волейбольный – 8 шт.; мяч футбольный р.5 – 7 шт.; обруч гимнастический – 12 шт.; палочка эстафетная игровая алюминиевая – 2 шт.; переключатель навесной – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; сетка для мини - футбола/ гандбола – 2 шт.; стенка гимнастическая – 2 шт.; стойки для прыжков в высоту – 1 шт., ракетки BADM STORE - 10 шт.; воланы BADM STORE - 10 шт.; теннисный стол START LINE Olipik - 1 шт., теннисные ракетки START LINE – 4 шт.; набивные мячи TORRES Profi – 6 шт.; сетки для настольного тенниса – 1 шт.

Спортивный зал. Площадь: 279,9 м² Оснащение: гири уральская 16 кг - 2 шт.; гири уральская 8 кг - 2 шт.; граната для метания спортивная – 3 шт.; кольцо баскетбольное – 2 шт.; бревно гимнастическое тренировочное - 1 шт.; брусья гимнастические - 1 шт.; ворота для гандбола и мини-футбола пристенные - 2 шт.; гантели переменной массы – 4 шт.; гири уральская 32 кг – 1 шт.; канат для перетягивания – 3 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; консоль для подвесных снарядов – 1 шт.; конь гимнастический переменной высоты - 1 шт.; скамейка гимнастическая – 4 шт.; стойки волейбольные универсальные – 2 шт.; штанга тренировочная – 1 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; брусья навесные для шведской стенки со спинкой и подлокотниками – 2 шт.; мяч баскетбольный – 9 шт.; обруч гимнастический – 14 шт.; палочка эстафетная игровая алюминиевая – 2 шт.; сетка баскетбольная – 2 шт.; планка для прыжков в высоту – 1 шт.; стенка гимнастическая – 4 шт.; ракетки BADM STORE - 12 шт.; воланы BADM STORE - 12 шт., теннисный стол START LINE Olipik – 1 шт., теннисные ракетки START LINE – 4 шт.; набивные мячи TORRES Profi – 6 шт.; сетки для настольного тенниса – 1 шт.

Тренерская. Площадь 12,59 м² Оснащение кабинета: стол офисный с тумбой 2 ящ. - 1 шт.; стол офисный с тумбой 3 ящ. - 1 шт.; стул ИЗО – 1 шт.; шкаф-гардероб – 1 шт.; стул учителя - 1 шт.; шкаф-стеллаж 10 ячеек – 1 шт.; ноутбук Hiper workbook № 1567 – 1 шт.

Раздевалка для девочек: Площадь 11,54 м². Оснащение: скамейки длинные – 3 шт.; скамейки с вешалками – 2 шт.

Раздевалка для мальчиков: Площадь 11,58 м². Оснащение: скамейки длинные – 3 шт.; скамейки с вешалками – 2 шт.

**СТАРТОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-4 КЛАССОВ**

Часть 1. Теоретические знания

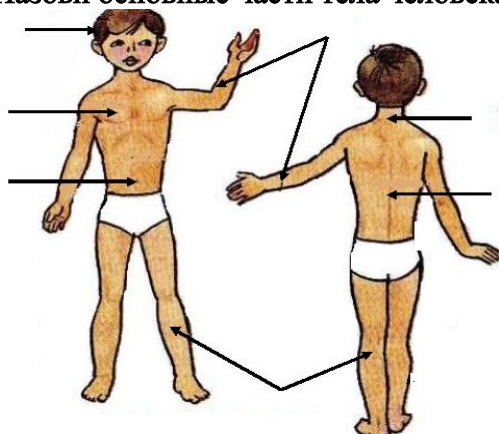
1. Как называются соревнования, которые проходят 1 раз в четыре года?

- А. Чемпионат мира
- Б. Веселые старты
- В. Олимпийские игры
- Г. Марафон

2. Что включает в себя физическая культура?

- А. Физические упражнения
- Б. Компьютерные игры
- В. Знания о личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании
- Г. Смотреть телевизор

3. Назови основные части тела человека. Запиши.



4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Укреплять мышцы физическими упражнениями
- Б. Спать на мягкой постели
- В. Носить портфель в одной руке
- Г. Сидеть развалившись

5. Какие высказывания относятся к гигиене?

- А. Быть неряшливым
- Б. Чистить зубы
- В. Ходить в грязной одежде
- Г. Мыть руки перед едой

6. Что помогает проснуться твоему организму:

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

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

8. К летним видам спорта относятся:

- А. Лыжные гонки
- Б. Легкая атлетика
- В. Хоккей
- Г. Гимнастика

9. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка - это:

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

10. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

- А. Горы
- Б. Воздух, вода и солнце
- В. Ветер, дождь и снег
- Г. Тренажеры

Часть 2. Практические умения

| Норматив- ный показатель | Ед изм. | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
|--------------------------------|------------|----------|-----|-----|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|
| | | Балл | | | | | | Балл | | | | | |
| | | 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б | 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б |
| Бег 30 м. | сек. | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 7,0 | 7,3 | Ниже | 5,2 | 6,6 | 6,8 | 7,2 | 7,5 | Ниже |
| Прыжок в длину с места | см. | 165 | 140 | 130 | 120 | 115 | ниже | 155 | 135 | 125 | 115 | 110 | ниже |
| Челночный бег 3x10 м | сек. | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 10,3 | 10,6 | ниже | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 10,6 | 10,9 | ниже |

Пояснительная записка для стартового мониторинга по физической культуре (2-4 классы)

Критерии оценивания стартового мониторинга для учащихся 2-4 классов

Стартовый мониторинг состоит из контрольной работы (тест) и нормативов по физической подготовке. Контрольная работа для учащихся 2-4 классов представлена в виде теста. Тест включает в себя 10 заданий.

| 1 вариант | Правильный ответ | Количество баллов max балл 14 |
|-----------|------------------|---------------------------------------|
| 1. | В | 1б |
| 2. | А,В | 1б (за каждый правильный ответ 0,5 б) |

| | | |
|-----|---|---|
| 3. | Голова, грудь, живот, руки, ноги, спина, шея. | 2б - ответ верный без ошибок, 1б – 1 ошибка. |
| 4. | А | 1б |
| 5. | Б,Г | 1б (за каждый правильный ответ 0,5 б) |
| 6. | Б | 1б |
| 7. | А | 1б |
| 8. | Б,Г | 1б (за каждый правильный ответ 0,5 б) |
| 9. | В | 1б |
| 10. | Б | 1б |

Критерии оценивания работы:

- * Если учащийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»
- * Если учащийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»
- * Если учащийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»
- * 8 – 17 баллов – отметка «3»
- * 18 – 22 баллов – отметка «4»
- * 23 – 29 баллов – отметка «5»

**СТАРТОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ**

Тестовые задания по теории физической культуры для 5 классов

1. Самые главные спортивные состязания

- а) Президентские состязания
- б) Олимпийские игры

2. Девиз олимпийских игр

- а) главное не победа, а участие
- б) быстрее, выше, сильнее

3. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:

- а) Россия
- б) Англия

4. Чтобы идти быстрее надо увеличить:

- а) длину шагов
- б) частоту шагов

5. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как

- а) средняя
- б) большая

6. Из каких двух дисциплин состоит биатлон

- а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

7. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?

- а) шорт-трек
- б) лонг-трек

8. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов на финиш?

- а) секундомер
- б) фотофиниш

9. Что стремится установить спортсмен?

- а) результат
- б) рекорд

10. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» - ставится за правильное выполнение 8 и более заданий;
- Оценка «4» - ставится за правильное выполнение 6 и более заданий;
- Оценка «3» - ставится за правильное выполнение 5 и более заданий;
- Оценка «2» - ставится за правильное выполнение менее 3 заданий;

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 5,8 и меньше | 5,8-6,5 | 6,6 и больше | 5,6 и меньше | 5,6-6,1 | 6,2 и больше |
| Прыжок в длину с места | 150 и больше | 151-127 | 114 и меньше | 157 и больше | 156-134 | 120 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

Тестовые задания по теории физической культуры для 6 классов

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.

3. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 м; б) 30 и 60 м; в) 800 и 1000 м; г) 1500 и 2000 м.

4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «согнув ноги»; б) «перекидной»;
- в) «перешагивание»; г) «прогнувшись».

5. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

6. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием; б) физическими упражнениями;
- в) физическим трудом; г) физическим воспитанием.

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму; в) чешки; г) полотенце.

10. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

Критерии оценки

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» - ставится за правильное выполнение 8 и более заданий;
- Оценка «4» - ставится за правильное выполнение 6 и более заданий;
- Оценка «3» - ставится за правильное выполнение 4 и более заданий;
- Оценка «2» - ставится за правильное выполнение менее 3 заданий;

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 5,6 и меньше | 5,7-6,1 | 6,2 и больше | 5,4 и меньше | 5,5-5,9 | 6,0 и больше |
| Прыжок в длину с места | 161 и больше | 162-138 | 139-125 | 166 и больше | 167-143 | 144-130 |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

Тестовые задания по теории физической культуры для 7 классов

1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) Австралия
- Б) Канада
- В) Китай
- Г) Россия

2. Бег по пересеченной местности называется:

- А) стипль-чез
- Б) марш-бросок
- В) кросс
- Г) конкур

3. Что получит футболист затеявший драку на футбольном поле?

- А) приз от Федерации футбола
- Б) желтую карточку

- В) строгий выговор от тренера
- Г) красную карточку

4. Здоровье человека, прежде всего зависит от...

- А) состояния окружающей среды
- Б) деятельности учреждений здравоохранения.
- В) наследственности.
- Г) образа жизни.

5. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной России на Олимпиаде 2004 года?

- А) Крокодил Гена
- Б) Кот Матроскин
- В) Чебурашка
- Г) Красная Шапочка.

6. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- А) 10 мин.
- Б) 15 мин.
- В) 20 мин.
- Г) 25 мин.

7. Какого цвета полотно Олимпийского флага?

- А) Белое
- Б) Желтое
- В) Красное
- Г) Голубое

8. Пионербол – подводящая игра

- А) к баскетболу
- Б) к волейболу
- В) к настольному теннису
- Г) к футболу.

9. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- А) каратэ
- Б) дзюдо
- В) самбо
- Г) бои без правил

10. Остановка для отдыха в походе называется:

- А) стоянка
- Б) ночлег
- В) причал
- Г) привал.

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» - ставится за правильное выполнение 8 и более заданий;
- Оценка «4» - ставится за правильное выполнение 6 и более заданий;
- Оценка «3» - ставится за правильное выполнение 4 и более заданий;
- Оценка «2» - ставится за правильное выполнение менее 3 заданий;

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30м.и

прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 5,0 и меньше | 5,1-6,1 | 6,2 и больше | 4,9 и меньше | 5,0-5,9 | 6,0 и больше |
| Прыжок в длину с места | 185 и больше | 184-124 | 123 и меньше | 185 и больше | 184-135 | 134 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

**СТАРТОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ**

Тестовые задания по теории физической культуры для 8 классов

1. Перечислите зимние виды спорта:
2. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:
а) 5 б) 6 в) 7 г) 8
3. До какого счёта играют в волейбол?
а) 15 б) 25 в) 21 г) 20
4. Волейбольная площадка имеет размеры:
а) 18 м на 8 м б) 18 м на 9 м в) 19 м на 9 м г) 20 м на 10 м
5. Размеры площадки для игры в баскетбол должны быть следующих размеров (длина - ширина – высота):
а) 30 на 20 на 5 б) 22 на 15 на 7 в) 28 на 15 на 7 г) 28 на 15 на 5
6. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он переступает линию:
а) Бросок не засчитывается б) Бросок повторяется в) Игрок удаляется с площадки
г) Бросок засчитывается
7. Сколько очков считается штрафной бросок в баскетболе?
8. Укажите количество игроков футбольной команды а) 8 б) 10 в) 11 г) 9
9. Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?
а) Замечание б) Предупреждение в) Выговор г) Удаление
10. Укажите время одного периода игры футбол
а) 30 б) 60 в) 90 г) 45

Критерии оценивания итоговой работы

За каждое правильно выполненное задания в тестовой работе учащийся получает 1 балл.

| | | | | |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|
| Количество набранных баллов | менее 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 |
| отметка | 2 | 3 | 4 | 5 |

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился обучающийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 5,0 и меньше | 5,1-6,2 | 6,3 и больше | 4,8 и меньше | 4,9-5,6 | 5,7 и больше |
| Прыжок в длину с места | 180 и больше | 179-160 | 159 и меньше | 200 и больше | 179-150 | 149 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

Тестовые задания теории физической культуры для 9 класса

1. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) Хват б) Захват в) Перекат г) Группировка

2. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

- а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

3. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- а) 2 м 44 см б) 2 м 43 см в) 2 м 25 см г) 2 м 24 см

4. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18 м на 8 м б) 18 м на 9 м в) 19 м на 9 м г) 20 м на 10 м

5. Размеры площадки для игры в баскетбол должны быть следующих размеров (длина - ширина - высота):

- а) 30 на 20 на 5 б) 22 на 15 на 7 в) 28 на 15 на 7 г) 28 на 15 на 5

6. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он встаёт одной ногой внутри полукруга, а другой – вне него:

- а) Бросок не засчитывается б) Бросок повторяется в) Игрок удаляется с площадки г) Бросок засчитывается

7. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- а) Любой член команды б) Капитан команды в) Тренер или помощник тренера г) Никто

8. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- а) 8 б) 10 в) 11 г) 9

9. Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?

- а) Замечание б) Предупреждение в) Выговор г) Удаление

10. Укажите высоту футбольных ворот:

- а) 240 см б) 244 см в) 248 см г) 250 см

Критерии оценивания контрольной работы

За каждое правильно выполненное задания в тестовой работе учащийся получает 1 балл.

| | | | | |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|
| Количество набранных баллов | менее 3 | 4-5 | 6-7 | 8-10 |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| отметка | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|---|---|---|---|

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м, 1500 м и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 4,9 и меньше | 5,0-5,8 | 6,0 и больше | 4,5 и меньше | 4,9-5,3 | 5,5 и больше |
| Прыжок в длину с места | 205 и больше | 165-204 | 164 и меньше | 220 и больше | 190-205 | 175 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

Тестовые задания по теории физической культуры для 10 класса

1. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?

- А) Это зависит от решения МОК.
- Б) В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- В) В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- Г) В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) Палестра.
- Б) Амфитеатр.
- В) Гимнасии.
- Г) Стадион.

3. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- А) 1920 г. в Антверпене (Бельгия).
- Б) 1924 г. в Шамони (Франция).
- В) 1926 г. в Гармиш-Паттенкирхене (Германия).
- Г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- А) Олимпийской хартии
- Б) Олимпийской клятве.
- В) Положении об олимпийской солидарности.
- Г) Официальных разъяснениях МОК.

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- А) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- Б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- В) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- Г) Создании специфических природных ценностей.

6. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- А) Физическая подготовка.
- Б) Физическое совершенствование.

- В) Физическое развитие.
- Г) Физическое упражнение.

7. Основу двигательных способностей составляют...

- А) Двигательные автоматизмы.
- Б) Сила, быстрота, выносливость.
- В) Гибкость и координированность.
- Г) Физические качества и двигательные умения.

8. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

- А) Скоростных упражнений.
- Б) Силовых упражнений.
- В) Упражнений «на гибкость».
- Г) Упражнений «на выносливость».

9. Основными источниками энергии для организма являются...

- А) Белки и витамины.
- Б) Углеводы и жиры.
- В) Углеводы и минеральные элементы.
- Г) Белки и жиры.

10. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- А) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- Б) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- В) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- Г) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

Критерии оценки.

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» - ставится за правильное выполнение 8 и более заданий;
- Оценка «4» - ставится за правильное выполнение 6 и более заданий;
- Оценка «3» - ставится за правильное выполнение 4 и более заданий;
- Оценка «2» - ставится за правильное выполнение менее 3 заданий;

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Бег 30 м | 4,9 и меньше | 5,0-5,8 | 6,0 и больше | 4,4 и меньше | 4,5-4,7 | 4,8 и больше |
| Прыжок в длину с места | 205 и больше | 165-204 | 164 и меньше | 220 и больше | 190-205 | 175 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

Тестовые задания по теории физической культуры для 11 класса

1. «Королевой спорта» называют...

а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт

2. К видам лёгкой атлетики не относится: а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня

3. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?

а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег

4. Перечислите название подъемов на

склон

5. Какое качество воспитывает бег на длинные дистанции а) Скоростно-силовые

б) выносливость ; в) быстрота; г) сила

6. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?

а) 9м б) 10м в) 11м г) 12м

7. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

а) Бег на 5000м б) Кросс в) Бег на 100м г) Марафонский бег

8. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?

а) Метание б) Прыжок в) опорный прыжок г) Бег

9. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

а) Быстрота б) Сила в) Выносливость г) Ловкость

10. Перечислите стойки лыжника при спуске с горы.....

Критерии оценки

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» - ставится за правильное выполнение 8 и более заданий;
- Оценка «4» - ставится за правильное выполнение 6 и более заданий;
- Оценка «3» - ставится за правильное выполнение 4 и более заданий;
- Оценка «2» - ставится за правильное выполнение менее 3 заданий;

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Контрольные нормативы по практической части

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------------------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|
| | Отлично | Хорошо | Удовл. | Отлично | Хорошо | Удовл. |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|---------|-----------------|
| Бег 30м | 4,8 и меньше | 4,9-5,6 | 5,7 и больше | 4,4 и меньше | 4,5-4,7 | 4,8 и больше |
| Прыжок в длину с места | 205 и больше | 165-204 | 164 и меньше | 225 и больше | 224-180 | 179 и меньше |

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок.

**ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ 2-4 КЛАССОВ**

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС.

Цель: определить уровень сформированности предметных результатов у учащихся 2-4 классов по итогам освоения программы «Школьный спортивный клуб «Импульс»

Основной задачей итоговой контрольной работы является установление соответствия знаний и умений учащихся требованиям государственных общеобразовательных программ, глубины и прочности полученных знаний их практическому применению.

Форма проведения: зачет рассчитан на 40 минут.

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть

(за каждый правильный ответ 1 балл)

1. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

- а) равновесие
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) быстрота

2. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц называется...

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость

г) быстрота

3. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

а) питье холодной воды,

б) брожение по лужам,

в) обливание горячей водой

г) обливание холодной водой

Ответы

| | |
|---|---|
| 1 | а |
| 2 | б |
| 3 | г |

3 балла – оценка «5»

2 балла – оценка «4»

1 балл – оценка «3»

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,8 | 10,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 130 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

**ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ**

Работа предназначена для проведения процедуры итогового контроля подготовки обучающихся по программе «Школьный спортивный клуб «Импульс».

Итоговая работа состоит из 2 частей: теоретической-контрольной работы и практической – сдачи нормативов. Практическая часть в 5-7 классах выполняется в течение учебного года, теоретическая часть выполняется в день проведения итогового контроля. Все результаты заносятся в лист «Результаты итогового контроля по физической культуре». На выполнение теоретической части отводится 40 минут

Обобщенный план работы с критериями оценивания

5 класс

| № п/п | Проверяемые элементы содержания | Проверяемые умения | Уровень сложности | Тип задания | Макс балл | Примерное время выполнения |
|-----------------------------------|---|---|-------------------|-----------------|-----------|----------------------------|
| <i>Практическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | Умение выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках: прыжок в длину с места | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30 м. | Умение выполнять легкоатлетические упражнения в беге: бег 30 м. | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 3 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. | Умение выполнять легкоатлетические упражнения: метание малого мяча на дальность | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| <i>Теоретическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности | Умение характеризовать спортивные соревнования в древности | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 2 | Физическое развитие человека. Рост-весовые показатели | Умение контролировать рост - весовые показатели | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|-------------------|---|---|
| 3 | Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, режим питания | Умение рационально планировать режим дня и режим питания | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 4 | Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание | Умение руководствоваться правилами укрепления собственного здоровья | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 5 | Самонаблюдение и самоконтроль. Частота сердечных сокращений | Умение самостоятельно контролировать состояние своего здоровья | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 6 | Спортивные виды гимнастики. Гимнастика с основами акробатики. | Умение характеризовать спортивные виды гимнастики. | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |
| 7 | Спортивная игра «Волейбол». Основные правила игры в волейбол. | Умение руководствоваться правилами спортивной игры «Волейбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 8 | Спортивная игра «Баскетбол». Основные правила игры в баскетбол. | Умение руководствоваться правилами спортивной игры «Баскетбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка. Правила поведения во время занятий | Умение руководствоваться правилами поведения во время лыжных занятий | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 10 | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость | Умение различать основные виды двигательных способностей | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |

Критерии оценивания практической части

Прыжок в длину с места

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 | 1.70 | 1.60 | 1.35 | 1.60 | 1.50 | 1.20 |

Бег 30 м.

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 | 5.3 | 5.5 | 6.2 | 5.4 | 5.6 | 6.3 |

Метание малого мяча на дальность

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |

Критерии оценивания теоретической части

| Номер задания | Количество баллов |
|---------------|---|
| 1 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 2 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 3 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 4 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 5 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 6 | 3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый ответ 2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ) 1 балл – дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно 0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан Максимальный балл - 3 балла |
| 7 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся Максимальный балл -1 балл |
| 8 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных |

| | |
|----|---|
| | 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл - 1 балл |
| 9 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 10 | 3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый ответ 2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ) 1 балл - дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно 0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан Максимальный балл - 3 балла |

| Количество баллов | % выполнения работы | Отметка |
|-------------------|---------------------|---------|
| 0-4 баллов | От 0 % до 31% | «2» |
| 5-8 баллов | От 32 % до 55% | «3» |
| 9-11 | От 56 % до 77% | «4» |
| 12-14 | От 78 % до 100% | «5» |

Вариант 1

1) Где зародились олимпийские игры?

- а) В Древней Греции
- б) В Древнем Риме
- в) В Древнем Египте

2) Для профилактики избыточного веса рекомендуется

- а) Регулярно выполнять физические упражнения
- б) Добавить в рацион питания больше жирных и сладких блюд
- в) Контролировать вес, измеряя его каждый день

3) Сколько часов необходимо спать учащимся 10-12 лет для полноценного и здорового сна

- а) 8 часов
- б) 9,5 – 10 часов
- в) 9 часов

4) Выберите из предложенных вариантов наиболее верный. Перечислите принципы закаливания

- а) Постепенность, учет индивидуальных особенностей
- б) Систематичность, разнообразие средств закаливания
- в) Оба варианта ответов верны

5) Укажите верный способ измерения пульса

- а) Большим пальцем на запястье
- б) Тремя пальцами на запястье
- в) Ладонью на виске

6) Перечислите спортивные виды гимнастики

7) Сколько игроков команды должно находиться на площадке при игре в волейбол

- а) 6 игроков
- б) 8 игроков
- в) 12 игроков

8) За какие нарушения игрокам дается фол (персональное замечание) при игре в баскетбол

- а) Двойное ведение, пронос мяча
- б) Удары, столкновения, захваты, толчки и подножки
- в) Игра ногой, пробежка

9) Как правильно передавать участнику своей команды эстафету в лыжных соревнованиях

- а) Коснуться лыжной палкой до правого плеча участника своей команды
- б) Коснуться рукой участника своей команды в установленном для этого коридоре
- в) Оба ответа верны

10) Дайте определение быстроты

6 класс

| № задания | Проверяемые элементы содержания | Проверяемые умения | Уровень сложности | Тип задания | Макс балл | Примерное время выполнения |
|-----------------------------------|---|--|-------------------|-----------------|-----------|----------------------------|
| <i>Практическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | Умение выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках: прыжок в длину с места | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 м. | Умение выполнять легкоатлетические упражнения в беге: бег 60 м. | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 3 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. | Умение выполнять легкоатлетические упражнения: метание малого мяча на дальность | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| <i>Теоретическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Умение характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, знание олимпийского девиза | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------|---|---|
| 2 | Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств | Умение классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 3 | Коррекция осанки и телосложения | Умение раскрывать термин «осанка» и излагать с его помощью особенности правильной и неправильной осанки | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 4 | Здоровье и здоровый образ жизни. Режим питания при занятиях физическими упражнениями, основные правила гигиены питания | Умение руководствоваться правилами гигиены питания, умение соблюдать режим питания | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 5 | Измерение резервов организма | Умение тестировать объективные показатели контроля состояния своего здоровья | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 6 | Спортивные виды гимнастики. Опорные прыжки. Висы и упоры | Умение различать фазы опорного прыжка. Умение различать спортивные снаряды для выполнения простых висов | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |
| 7 | Спортивная игра «Волейбол». Основные приемы игры | Умение различать основные приемы спортивной игры «Волейбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 8 | Спортивная игра «Баскетбол». Основные приемы игры | Умение различать основные приемы спортивной игры «Баскетбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах | Умение руководствоваться правилами поведения во время лыжных занятий | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|-------------------|---|---|
| 10 | Общефизическая подготовка | Умение раскрывать термины «физическая подготовка» и «физическое воспитание» | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |
|----|---------------------------|---|---|-------------------|---|---|

Критерии оценивания практической части

Прыжок в длину с места

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 6 | 1.80 | 1.70 | 1.45 | 1.75 | 1.60 | 1.30 |

Бег 60 м.

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 6 | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |

Метание малого мяча на дальность

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 6 | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

Критерии оценивания теоретической части

| Номер задания | Количество баллов |
|---------------|--|
| 1 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 2 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 3 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 4 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 5 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 6 | 3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый |

| | |
|----|--|
| | <p>ответ</p> <p>2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ)</p> <p>1 балл – дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно</p> <p>0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан</p> <p>Максимальный балл - 3 балла</p> |
| 7 | <p>1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных</p> <p>0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся</p> <p>Максимальный балл -1 балл</p> |
| 8 | <p>1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных</p> <p>0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся.</p> <p>Максимальный балл - 1 балл</p> |
| 9 | <p>1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных</p> <p>0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся.</p> <p>Максимальный балл -1 балл</p> |
| 10 | <p>3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый ответ</p> <p>2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ)</p> <p>1 балл - дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно</p> <p>0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан</p> <p>Максимальный балл - 3 балла</p> |

| Количество баллов | % выполнения работы | Отметка |
|-------------------|---------------------|---------|
| 0-4 баллов | От 0 % до 31% | «2» |
| 5-8 баллов | От 32 % до 55% | «3» |
| 9-11 | От 56 % до 77% | «4» |
| 12-14 | От 78 % до 100% | «5» |

I вариант

1) Кто такой Пьер де Кубертен

- а) Выдающийся музыкант
- б) Инициатор организации современных Олимпийских игр
- в) Выдающийся ученый

2) Какое из перечисленных упражнений укрепляет мышцы рук и плечевого пояса

- а) Наклоны вперед
- б) Поднимание ног лёжа на спине
- в) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

3) Осанка - это

- а) Силуэт человека
- б) Привычная поза человека в вертикальном положении
- в) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

4) После занятий физическими упражнениями приступать к еде можно через

- а) 15 - 20 минут

- б) 80- 90 минут
- в) 30 – 45 минут

5) При выполнении средней физической нагрузки пульс составляет

- а) 130 - 150 ударов в минуту
- б) 70 - 80 ударов в минуту
- в) 200 ударов в минуту

6) Перечислите фазы опорного прыжка

7) Для чего в волейболе используют прием верхней прямой подачи

- а) Для того, чтобы передать мяч назад
- б) Для того, чтобы послать мяч в определенную зону площадки с большой скоростью
- в) Для того, чтобы передать мяч в прыжке

8) Для чего в баскетболе используют прием передачи мяча одной рукой от плеча

- а) Для того, чтобы послать мяч на большое расстояние
- б) Для того, чтобы обвести защитника слева и справа
- в) Для эффективности нападения

9) Экстренное торможение на лыжах осуществляется

- а) плугом
- б) палками
- в) управляемым падением

10) Дайте определение физической подготовки

7 класс

| № зад | Проверяемые элементы содержания | Проверяемые умения | Уровень сложности | Тип задания | Макс балл | Примерное время выполнения |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|-----------|----------------------------|
| <i>Практическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | Умение выполнять легко-атлетические упражнения в прыжках: прыжок в длину с места | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 м. | Умение выполнять легко-атлетические упражнения в беге: бег 60 м. | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |
| 3 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. | Умение выполнять легко-атлетические упражнения: метание малого | Б | Сдача норматива | 5 | 3 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|-------------------|---|---|
| | | мяча на дальность | | | | |
| <i>Теоретическая часть</i> | | | | | | |
| 1 | Олимпийское движение в России | Умение характеризовать исторические вехи развития Олимпийского движения в России | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 2 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» | Умение характеризовать ключевые моменты физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в наше время | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 3 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | Умение руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 4 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием | Умение различать субъективные и объективные показатели здоровья | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 5 | Самонаблюдение и самоконтроль. Антропометрические данные. Объективные показатели контроля за состоянием здоровья. Признаки утомления. | Умение самостоятельно оценивать состояние своего здоровья | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 6 | Легкая атлетика. | Умение различать фазы легкоатлетических упражнений | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|-------------------|---|---|
| 7 | Спортивная игра «Волейбол». Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | Умение различать основные приемы спортивной игры «Волейбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 8 | Спортивная игра «Баскетбол». Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | Умение различать основные приемы спортивной игры «Баскетбол» | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах | Умение руководствоваться правилами поведения во время лыжных занятий | Б | Выбор ответа | 1 | 2 |
| 10 | Основные физические качества: гибкость, ловкость, сила | Умение различать основные виды двигательных способностей | П | Развернутый ответ | 3 | 4 |

Критерии оценивания практической части

Прыжок в длину с места

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 7 | 2.00 | 1.80 | 1.55 | 1.80 | 1.65 | 1.40 |

Бег 60 м.

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 7 | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |

Метание малого мяча на дальность

| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 7 | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |

Критерии оценивания теоретической части

| Номер задания | Количество баллов |
|---------------|--|
| 1 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, |

| | |
|----|---|
| | либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 2 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 3 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 4 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 5 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 6 | 3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый ответ 2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ) 1 балл – дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно 0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан Максимальный балл - 3 балла |
| 7 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся Максимальный балл -1 балл |
| 8 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл - 1 балл |
| 9 | 1 балл - выбран один правильный ответ из списка предложенных 0 баллов - выбран неправильный ответ из списка предложенных, либо выбор не осуществлялся. Максимальный балл -1 балл |
| 10 | 3 балла – дан логически правильно выстроенный развернутый ответ 2 балла - дан частично правильный ответ (неполный ответ) 1 балл - дан ответ, содержащий правильную мысль, которая выражена не совсем корректно 0 баллов – дан неверный ответ, либо ответ на вопрос не дан Максимальный балл - 3 балла |

| Количество баллов | % выполнения работы | Отметка |
|-------------------|---------------------|---------|
| 0-4 баллов | От 0 % до 31% | «2» |
| 5-8 баллов | От 32 % до 55% | «3» |
| 9-11 | От 56 % до 77% | «4» |
| 12-14 | От 78 % до 100% | «5» |

Вариант 1

1) В каком году в России впервые проводились XXII-летние Олимпийские игры?

- а) В 1992 году
- б) В 1984 году
- в) В 1980 году

2) Кто может стать участником комплекса ГТО?

- а) Школьники от 6 до 17 лет
- б) Граждане РФ в возрасте от 18 до 70 лет и старше
- в) Граждане РФ в возрасте от 6 до 70 лет и старше

3) Какую первую помощь необходимо оказать при носовом кровотечении

- а) Попросить пострадавшего держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу или затылок
- б) Попросить пострадавшего опустить голову и зажать нос платком
- в) Попросить пострадавшего опрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу или затылок

4) К субъективным показателям контроля за состоянием своего здоровья относят

- а) Аппетит, сон
- б) Настроение, самочувствие
- в) Оба ответа верны

5) К объективным показателям контроля за состоянием своего здоровья относятся

- а) Частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, длина тела
- б) Частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, масса тела
- в) Частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких

6) Перечислите три фазы метания мяча

7) Из каких фаз состоит прямой нападающий удар в волейболе

- а) Прыжок, удар
- б) Прыжок, удар и приземление
- в) Разбег, прыжок, удар и приземление

8) Как правильно произвести бросок по кольцу после бега при игре в баскетбол

- а) Выполнить шаг правой, затем левой ногой, вынести мяч вверх и, отталкиваясь левой ногой, в высоком прыжке направить мяч в корзину
- б) Выполнить шаг левой, затем правой ногой, вынести мяч вверх и, отталкиваясь левой ногой, в высоком прыжке направить мяч в корзину
- в) Оба ответа верны

9) Чтобы избежать прыжка перед впадиной при движении на лыжах необходимо

- а) Принять низкую стойку, проезжая впадину - выпрямиться, выезжая из неё – снова присесть
- б) Принять высокую стойку, проезжая впадину – присесть, выезжая из неё – снова выпрямиться
- в) Принять основную стойку, притормозить перед впадиной и аккуратно её проехать

10) Дайте определение гибкости

**ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ 8-11 КЛАССОВ**

**СПЕЦИФИКАЦИЯ
ИТОГОВЫХ РАБОТ ПО ПРОГРАММЕ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»
ДЛЯ 8-11 КЛАССОВ**

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим
физической подготовки учащихся**

Знания. При оценивании знаний по программе учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p> | | <p>скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях</p> | |
|---|--|---|--|

Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|---|--|
| <p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p> | <p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ 8-11 классы

| № | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|--|--|---|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | Серебряный уровень | Золотой уровень | Серебряный уровень | Золотой уровень |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9,2 | 8,4 | 10,2 | 9,6 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) Или Бег 3000 м | 10,00 Без учета времени | 9,20 Без учета времени | 12,00 Без учета времени | 10,20 Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м) | 3,80 | 4,30 | 3,30 | 3,70 |
| | | 2,10 | 2,30 | 1,80 | 2,00 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 19 | 22 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км | 18,00 | 17,30 | 20,00 | 19,30 |
| | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание 50 м (мин.) | Без учета времени | 0,56 | Без учета времени | 1,00 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки) | 90 | 110 | 85 | 105 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе: | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить норматив для получения значка | | 7 | 8 | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

Оценка сдачи нормативов

В соответствии с низким показателем сдачи нормативов ставится оценка «3» удовлетворительно. В соответствии со средним показателем сдачи нормативов ставится оценка «4» - хорошо. В соответствии с высоким показателем сдачи нормативов ставится оценка «5» - отлично.

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|---------------------------|---------|----------------------|---------------------------|---------|---------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 60 м, сек | 11 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| | | 12 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| | | 13 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| | | 14 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| | | 15 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| Координационные | Бег на лыжах 2 км (11,12 лет) 3 км (13-15 лет) мин, сек | 11 | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | | 12 | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | | 13 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| | | 14 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| | | 15 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| | | 12 | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| | | 13 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| | | 14 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| | | 15 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| Выносливость | Бег на 2 км мин, сек | 11 | 10,25 | 10,00 | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| | | 12 | 10,25 | 10,00 | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| | | 13 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| | | 14 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,00 | 11,00 |
| | | 15 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,00 | 11,40 | 11,00 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на полу, см | 11 | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | |
| | | 12 | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | |
| | | 13 | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | |
| | | 14 | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | |
| | | 15 | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 11 | 3 | 4 | 7 | | | |
| | | 12 | 3 | 4 | 7 | | | |
| | | 13 | 4 | 6 | 10 | | | |
| | | 14 | 4 | 6 | 10 | | | |
| | | 15 | 4 | 6 | 10 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из лежа, раз | 11 | | | | 9 | 11 | 17 |
| | | 12 | | | | 9 | 11 | 17 |
| | | 13 | | | | 9 | 11 | 18 |
| | | 14 | | | | 9 | 11 | 18 |
| | | 15 | | | | 9 | 11 | 18 |