

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МОУ «СОШ №5»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор «МОУ СОШ №5»



Меньшикова Т.В.

Приказ №19/1 от 29.08.2024



Областной конкурс методических материалов педагогических работников
реализующих дополнительные общеобразовательные программы

Номинация: «Методические разработки»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Программа

дополнительного образования для младших школьников
со спортивной одарённостью
«Взлёт чемпионов»

Год разработки: 2024 год

Авторы программы:

- Сысатова Светлана Владимировна, учитель
физической культуры

- Семснюк Анастасия Александровна, учитель
физической культуры

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МОУ «СОШ №5»)**

Программа

дополнительного образования для младших школьников

со спортивной одарённостью

«Взлёт чемпионов»

Год разработки: 2024 год

Авторы программы:

- Сысалова Светлана Владимировна, учитель
физической культуры

- Семенюк Анастасия Александровна, учитель
физической культуры

Стрежевой, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников со спортивной одаренностью, разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение, приказы об организации внеурочной деятельности МОУ СОШ №5;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ №5;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Материалы, освещающие работу с одаренными детьми.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.). Программа «Взлёт чемпионов» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МОУ СОШ №5 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников со спортивной одаренностью.

Проблема работы с одаренными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества. У каждого ребенка есть способности и таланты. Дети от природы любознательны и полны желания учиться. Все, что нужно для этого, чтобы они могли проявить свои дарования — это умелое руководство со стороны взрослых: педагогов, воспитателей, родителей.

«В каждом человеке заключается целый ряд способностей и наклонностей, которые стоит лишь пробудить и развить, чтобы они, при приложении к делу, произвели самые превосходные результаты. Лишь тогда человек становится настоящим человеком», - утверждал А. Бебель.

Каждый человек талантлив по-своему, у каждого есть значительный творческий потенциал. Но возможность творить - это не талант, а умение, которое каждый может в себе выработать. Способность к творчеству, к созиданию является признаком одаренности. Формы проявления способностей могут быть разные: явная, скрытая одаренность. Отличительным критерием одаренности ребенка, при наличии у него высокой восприимчивости к учению и творческих проявлений, является ярко выраженная, доминирующая потребность в самом процессе умственной деятельности и удовольствии от умственного труда.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Выявление, поддержка, развитие и социализация одаренных детей является одной из приоритетных задач нашего образовательного учреждения. Лозунгом нашей школы являются слова «Солнце спрятано в каждом, нужно помочь ему вспыхнуть!». Успешность работы с одаренными детьми в школе во многом зависит от того, какая работа проводится с учащимися не только в среднем и старшем звене, но и в начальной школе. Учителя физической культуры стремятся создавать развивающую, творческую образовательную среду, способствующую раскрытию природных возможностей каждого ребенка, а учителя среднего и старшего звена дальше продолжают начатую работу по сохранению и развитию способностей учащихся.

Программа «Взлёт чемпионов» направлена на поэтапное решение проблем образования и воспитания одаренных детей в школе в возрастном диапазоне 6,5 - 11 лет. Она будет реализовываться в период с 2024 по 2028 года.

Актуальность программы в том, что ОФП, подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе ОФП, спортивных и подвижных игр лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность,

способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС (*Приложение 6*).

Концепция программы. В основе программы лежит ведомственная целевая программа "Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности", реализуемая на территории Томской области, ориентирована на эффективную реализацию на территории нашего региона. Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов и комплекса мер по её реализации.

Основные парадигмы развития одаренности: 1. Все дети одарены от природы. 2. На развитие одаренности наибольшее влияние оказывает педагогический фактор. Для определения и уточнения целей и задач программы необходимо дать определение одаренности, опираясь на понятия «одаренность» и «одаренные дети».

Одаренность:

1. проявляется в высоком уровне общего умственного, физического и психического развития.

2. качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности.

Познавательные возможности обучающихся:

1. Гениальность - индивидуальные особенности личности, помогающие ей успешно заниматься определенной деятельностью.

2. Талант - выдающиеся способности, высокая степень одаренности в какой-либо деятельности. Чаще всего талант проявляется в какой-то определенной сфере.

3. Способности - индивидуальные особенности личности, помогающие ей успешно заниматься определенной деятельностью.

Технологическая карта педагогической программы работы с одаренными детьми

Виды работ	Работа на уроке	Внеурочная деятельность	Работа с родителями
Когда?	При определении уровня предшествующей подготовки и на основании результатов диагностики	На индивидуальных занятиях, на занятиях внеурочной деятельности	Через индивидуальные беседы, родительские собрания
Зачем?	Для развития физических качеств, для формирования мотивации к спортивным достижениям.	Для создания интереса к занятиям спортом, для создания ситуации успеха, для получения более широкого спектра знаний и умений в ряде образовательных областей.	Для создания единого образовательного пространства, для определения интересов ребенка, его склонностей и возможностей.
Что?	Выход за рамки учебных программ. Поощрение инициативы учащихся, их самостоятельности	Внеклассная индивидуализация с преобладанием знаний и умений на повышенном уровне сложности.	Совместные занятия, открытые уроки, спортивные мероприятия, соревнования.

как?	Включение нестандартных дифференцированных заданий. Тестирование спортивных нормативов. ГТО. Соревнования.	Занятия внеурочной деятельности по программе «Спортивный марафон», олимпиады, конкурсы.	Совместная подготовка к мероприятиям.
------	--	---	---------------------------------------

Формы работы с одаренными детьми:

- ✓ индивидуальный подход на уроках, использование в практике элементов дифференцированного обучения, проведение нестандартных форм уроков; групповые занятия с одаренными учащимися, подготовка к олимпиадам; участие в школьных олимпиадах по физической культуре; участие во Всероссийских и Международных дистанционных конкурсах; спортивные соревнования (*Приложение 4*);
- ✓ посещение спортивных секций по интересам;
- ✓ участие в школьных мероприятиях и проектной деятельности;
- ✓ занятия в школьном спортивном клубе «Олимп»;
- ✓ экскурсии;
- ✓ создание детских портфолио (*Приложение 5*).

Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:

- ✓ принцип создания комфортных условий для совместной работы учащихся и учителя;
- ✓ принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой одаренной личности;
- ✓ принцип индивидуализации и дифференциации обучения;
- ✓ принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-спортивного процесса; принцип возрастания роли внеурочной деятельности;
- ✓ принцип свободы выбора учащимися предметных кружков и спортивных секций.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию, но и всестороннему развитию ребенка.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением

разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «ОФП» заключается в том, что она способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы «Взлёт чемпионов» - развитие интеллектуальных и физических способностей обучающихся путем создания условий для выявления, поддержки, обучения, воспитания и развития индивидуальных задатков одаренных детей в школе.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к занятиям физкультурой и спорта;

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности, самоконтроля;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Реализация программы «Взлёт чемпионов» рассчитана на 4 года: с 2024 по 2028 годы.

Первый этап — диагностико-организационный — 2024-2025 учебный год.

- ✓ Создание нормативно-правовой базы;
- ✓ Обеспечение материально-технической базы;
- ✓ Диагностика потребностей обучающихся, родителей в осуществлении программы. Создание системы диагностики развития одаренности детей в процессе реализации программы (*Приложение 2*);
- ✓ Изучение контингента учащихся школы с целью выявления типов одаренных детей, анализ информации об одаренных детях и условиях их обучения и развития (*Приложение 1*);
- ✓ Отработка отдельных форм и методов работы с одаренными детьми;
- ✓ Создание системы взаимосвязей рабочей группы педагогов физической культуры и начальной школы;
- ✓ разработка и корректировка имеющихся программ по предметам учебного плана, дополнительного образования и индивидуальных образовательных маршрутов.

Второй этап — организационно-практический, этап реализации (2025-2027гг.)

- ✓ Нормативно-правовое обеспечение работы программы;
- ✓ Отбор и отслеживание динамики интеллектуальных и творческих показателей каждого ребенка;
- ✓ Отработка педагогических технологий для индивидуальной и групповой работы с одаренными детьми;

- ✓ Углубление теоретико-практической подготовки педагогов, родителей по проблеме одаренных детей;
- ✓ Методическая помощь в реализации программ, обмен опытом и совершенствование профессионального мастерства педагогов;
- ✓ Отслеживание результативности, промежуточная диагностика, сравнительный анализ, коррекция;
- ✓ Систематическая и целенаправленная работа с одаренными детьми в школе, регулярное проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
- ✓ Пополнение и обновление банка данных «Одаренные дети», банка данных образовательных программ, методических материалов, диагностических методик;
- ✓ Организация работы с родителями одаренных детей с целью повышения их психолого-педагогической компетентности и оказания помощи в воспитании одаренных и способных детей;
- ✓ Информирование о ходе реализации программы через сайт школы;
- ✓ Мониторинг личных достижений учащихся.

Третий этап - аналитический (2027-2028 год)

- ✓ Сравнительный анализ и обобщение результатов развития одаренных детей;
- ✓ Мониторинг личных достижений учащихся;
- ✓ Создание системы работы с одаренными детьми в условиях образовательного пространства школы;
- ✓ Анализ деятельности учителей физической культуры по организации работы с одаренными детьми;
- ✓ Представление результатов опыта работы посредством семинаров, конференций, мастер-классов, через сайт школы;
- ✓ Определение проблем, возникших в ходе реализации программы, пути их решения и разработка перспективного плана-программы дальнейшей работы в этом направлении;
- ✓ Представление методических материалов, отражающих опыт проведенной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академическому).

Участники реализации программы: зам. директора по УВР, учитель начальных классов и учитель-предметник, руководители спортивных секций, социальный педагог школы, родители детей.

Ожидаемый результат реализации программы «ОФП»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Создание банка данных, включающих в себе сведения о детях с различными типами одаренности;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- Формирование системы работы с одаренными детьми;
- Использование системы диагностики для выявления и отслеживания различных типов одаренности.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;

- Разработка и реализация специализированных, индивидуальных и дифференцированных программ поддержки и развития одаренных детей, создание системы взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, родителями учащихся.

4 класс:

- Обеспечение преемственности в работе начальной и средней школы;
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Обобщение и систематизация материалов педагогической практики.

Личностные результаты

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, отзывы) на предмет удовлетворенности результатами данной программы (*Приложение 2*);
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется сдачей контрольных нормативов, умением играть и проводить подвижные игры, в том числе участие на муниципальном этапе «Президентских состязаний» и на различных праздничных мероприятиях (*Приложение 4*):

- «Президентские состязания»;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- «День здоровья»;
- пионербол;
- неделя физической культуры, конкурсная программа (челночный бег 3х10м., полоса препятствий, акробатическое соединение из 5 элементов).

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (занятий)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе занятия</i>			
2	Подвижные игры	10	10	4	-
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	-	-	6	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4
4	Легкая атлетика	6	6	6	6
5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	4	4	4	4
6	Общая физическая подготовка, ГТО	9	10	10	10
	ИТОГО:	33	34	34	34

Содержание программы.

Подвижные игры (24 часа)

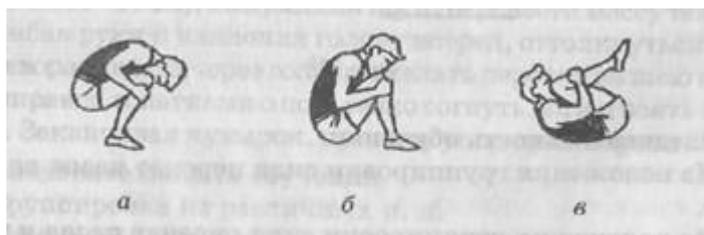
Игры с бегом, "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний", "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи", "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место", "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка", «Пионербол», «Гандбол».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка", «Пионербол», «Гандбол».

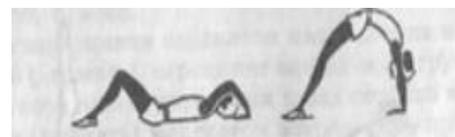
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

1. Группировка.



2. Перекаты.

3. Кувырок вперед.
4. Кувырок в сторону.
5. Стойка на лопатках согнув ноги.
6. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекатом вперед упор присев.
7. «Мост» из ИП положения, лежа на спине.
8. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.



Легкая атлетика (24 часа)

Прыжки в длину с места, бег 30 м., челночный бег 3x10м., метание м/мяча в цель, бег - длинная дистанция, полоса препятствий.

Лыжная подготовка (16 часов)

Переступание на месте, передвижение переступанием вперед, назад и в сторону на лыжах; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, подъемы «лесенкой» и спуски в основной стойке, передвижение на скорость на отрезках 20-30м x3-5 раз, оздоровительная ходьба.

Общая физическая подготовка.

- ✓ Скоростно-силовые упражнения;
- ✓ Упражнения для развития гибкости;
- ✓ Упражнения для развития быстроты и ловкости;
- ✓ Упражнения для развития координации;
- ✓ Упражнения для развития скоростной выносливости.
- ✓ Техника выполнения нормативов и сдача ГТО (Приложение 3).

Основы знаний о физической культуре.

- ✓ Профилактика детского травматизма.
- ✓ Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.
- ✓ Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
- ✓ Закаливание и его влияние на организм.
- ✓ Первая помощь при обморожении.

Методическое обеспечение. 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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся (*Приложение 7*).

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- Комплектование школьной библиотеки учебно-методической, научно-методической, психолого-педагогической литературой;
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.
- Соответствие материально-технической базы современным требованиям ФГОС;
- Формирование системы поощрения одаренных детей, учителей.

Список литературы:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБІАКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,2006 г
5. Алексеева НВ. Развитие одаренных детей. - Волгоград: Учитель, 2011
6. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. — М.: Знание, 1991.
7. Григорьев ДВ. Внеурочная деятельность школьников. - М. Просвещение,2011 г

8. Григорьев Д.В. Программы внеурочной деятельности. М. Просвещение, 2011 г
9. Матюшина А.М. Что такое одаренность: выявление и развитие одаренных детей — м. Омега -Л. 2008
10. Щедрова Е.Ф. Развитие одаренных детей Волгоград: Учитель, 2010

Приложение №1

Примерные нормативы с 1 по 4 класс

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3x10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

[Нормативы по физкультуре за 3 класс](#)

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36

[Нормативы по физкультуре за 4 класс](#)

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

Анкета

Уважаемые родители!

Учитель физической культуры МОУ «СОШ №5» проводит исследование с целью изучения отношения Вас к физической культуре и спорту и приобщения ваших детей к здоровому образу жизни.

Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания в школе.

От вашей доброжелательности, искренности ответов будет зависеть успех исследования

Анонимность гарантируется.

Заполненные анкеты сдаются учителям физической культуры или классным руководителям.

1) Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребёнка:

- А) хорошее
- Б) удовлетворительное
- В) не удовлетворительное

2) Занимается ли ваш ребёнок в спортивных секциях:

- А) да
- Б) нет

Если да то сколько раз в неделю у него тренировка:

- А) 2 - 3
- Б) 4 - 5
- В) 6 и более

3) Занимаетесь ли вы физической культурой с ребёнком в свободное время:

- А) да
- Б) нет
- В) нерегулярно

4) Считаете ли вы что двигательный режим вашего ребёнка достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

5) Считаете ли вы, что лыжная подготовка обязательно должна присутствовать в образовательном процессе:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

6) Интересуетесь ли вы нововведениями в образовательные программы вашего ребёнка:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

7) Сколько раз в год ваш ребёнок болеет простудными заболеваниями:

- А) 1 - 2
- Б) 3 - 4
- В) 5 и более

8) Знаете ли вы показатели, характеризующие уровень физического состояния вашего ребёнка? (рост, вес, давление)

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

9) Здоровый стиль жизни для вас это: (не более 3-х вариантов)

А) отказ от вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики, переедание)

Б) занятия физической культурой и спортом

В) наблюдение за состоянием здоровья

Г) правильное питание

Д) гигиена

Е) режим дня

Ё) что-то ещё

10) Что мешает вам больше времени посвящать здоровому образу жизни (выберите 2 варианта)

А) отсутствие времени

Б) нехватка средств

В) отсутствие инвентаря

Г) удалённость спортивных сооружений

Д) отсутствие единомышленников

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
N п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	12 мин 5 дней в неделю	60
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю	90
3.	Физкультминутки и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю	100
4.	Игровая и соревновательная деятельность на прогулке	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю	150
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 30 мин	60

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
Испытания (тесты) по выбору								
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 9 часов)**

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
N п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 9 часов)**

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		



Муниципальный этап «Президентские состязания» 2 «И» класс



Муниципальный этап «Президентские состязания» 3 «И» класс



Вручение сладких призов участникам спортивного школьного спортивного праздника



Награждение Муниципальный этап «Президентские состязания»



Неделя физической культуры. Игра – викторина «Наш здоровый образ жизни» 1 класс



Внеклассное мероприятие «Гонки чемпионов» 4 класс



Участие в Международном конкурсе по физической культуре «Орлёнок»



Веселые старты 3 класс



**Проект 1 класс
«Мой любимый вид спорта»**



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 городского округа Стрежевой»**

636780, Томская область, городской округ Стрежевой, 2 мкр., дом 242
E - mail: shkola2@guostrj.ru, тел./факс: (838259) 5 - 40 - 96
ОКПО 42370538, ОГРН 1027001622768, ИНН 7022008856, КПП 702201001

14.10.2024 № 109



Отзыв

**на программу дополнительного образования
для младших школьников со спортивной одарённостью
«Взлёт чемпионов»**

Данная программа, авторами которой являются учителя физической культуры МОУ «СОШ №5» Семенюк Анастасией Александровной и Сысаловой Светланой Владимировной, разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Программа «Взлёт чемпионов» направлена на поэтапное решение проблем образования и воспитания одаренных детей в школе в возрастном диапазоне 6,5 - 11 лет. В нашей школе реализуется с сентября 2024 года. Актуальность программы в том, что ОФП, подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе ОФП, спортивных и подвижных игр лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Программа «Взлёт чемпионов» помогает развивать интеллектуальных и физических способных обучающихся путем создания условий для выявления, поддержки, обучения, воспитания и развития индивидуальных задатков одаренных детей в школе.

Формы работы по программе очень разнообразны, что помогает заинтересовать и стимулировать детей к занятиям и участию во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях. Например: индивидуальный подход на уроках,

использование в практике элементов дифференцированного обучения, проведение нестандартных форм уроков, групповые занятия с одаренными учащимися, подготовка к олимпиадам, участие в школьных олимпиадах по физической культуре.

В целом программа «Взлёт чемпионов» составлен логично, методически грамотно и может быть рекомендовано в учебном процессе общеобразовательных учреждений.

Учитель физической культуры Гималетдинов Р.Н.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежневой
с углубленным изучением отдельных предметов»**

РЕЦЕНЗИИ

на программу дополнительного образования для младших школьников
со спортивной одарённостью «Взлёт чемпионов».

Данная программа разработана педагогами физической культуры МОУ «СОШ №5» городского округа Стрежневой Томской области, Семешок Анастасией Александровной и Сысаюовой Светланой Владимировной, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа носит целостный характер, выделены структурные части, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Программа «Взлёт спортсменов» построена согласно требованиям, к составлению программы: пояснительная записка, в которой дано обоснование программы, отражены цели и задачи; тематический план с указанием разделов и тем, нумерацией занятий и количества часов по темам, а также возможных сроки проведения и реализации; содержание деятельности по разделам; ожидаемые результаты реализации программы; условия и ресурсы программы; список литературы и приложения.

Особенностью программы является её образовательно-развивающий характер. Содержание направлено на создания условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся, достижения поставленных целей.

Содержание и конструктивное построение программы «Взлёт чемпионов» имеет гибкую структуру и предусматривает возможность внесения необходимых изменений. Программа может быть предложена для применения в образовательной практике. Она легко производима в условиях городских и сельских общеобразовательных учреждений и рекомендуется к распространению.

Заместитель директора по УВР,
куратор региональной площадки
«Инженерные классы»

Ирнязарова А.Р.