

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можгицкого района «Большеустьицкая средняя общеобразовательная школа имени
Ф.Я. Фалалеева»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол от 19.02.2013

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы: Величинская Г.Г.
Приказ № 44 от 19.02.2013



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные подвижные игры»

возраст детей 9-12 лет
срок реализации 2 года
Уровень базовый

Сашиков Олег Юрьевич,
Педагог дополнительного образования

С. Большая Уча,
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Большеучинская СОШ» от 1 сентября 2023 года № 182-ОД.)

1. Направленность программы - физкультурно-спортивная

Тип программы - *модифицированная*, разработана на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции», разработанной отделом внеклассной и внешкольной работы Министерства просвещения СССР как типовой под редакцией С. М. Зверева.

2. Актуальность программы.

Актуальность программы заключена в возрастающей роли физической культуры как средства воспитания учащихся с целью их гармоничного развития. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

3. Отличительные особенности программы.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в «Подвижных и спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Уровень сложности программы – базовый.

4. Адресат программы

В кружок физкультурно-спортивной направленности принимаются дети от 9 до 12 лет, изъявившие желание заниматься дополнительным образованием по образовательным программам физкультурно-спортивной направленности.

Обучение детей и подростков в кружок бесплатное, запись происходит по желанию ребенка, поэтому контингент детей очень разнообразен, национальность и социальное положение не имеют значение. Тренеры-преподаватели обучают детей разного интеллектуального и физического уровня, здоровых и ослабленных, используя индивидуальный подход к каждому ребенку.

Количество обучающихся в группе – от 15 до 18 человек

5. Формы обучения Организации деятельности учащихся на занятиях (групповая)

6. Объем программы – 108 часа;

7.Срок освоения программы.

Комплектование кружков физкультурно-спортивной направленности в МБОУ "Большеучинская СОШ" производится ежегодно: до 1 сентября текущего года. В кружок физкультурно-спортивной направленности принимаются дети, допущенные к занятиям врачом; в соответствии с возрастом и программными требованиями.

1 год (36 недель, 9 месяцев);

Программа рассчитана на 2 года обучения.

8. Режим занятий.

Учебно-тематическое планирование составляется в зависимости от возраста и физического развития воспитанников.

1-й год обучения:

2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа и 1 академический час -108 ч в год (возраст обучающихся 9-11 лет); Продолжительность 1 занятия 45 минут + 15 минут перерыв.

2-й год обучения 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа и 1 академический час - 108 ч в год (10-12 лет). Продолжительность 1 занятия 45 минут + 15 минут перерыв.

1.2. Цель программы: развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников через спортивные подвижные игры для укрепления и сохранения здоровья

Задачи программы.

1. Предметные:

- познакомить с играми народов мира;
- обучить основам техники игры в мини-футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол
- учить основам тактики игры в мини-футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол
- учить соблюдать основные правила техники безопасности;
- познакомить с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- способствовать формированию правильной осанки через проведение подвижных игр ;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Метапредметные:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Личностные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	

1. Спортивные игры	30	5	25	
1.1 Мини-футбол	10	2	8	
1.2 Баскетбол	10	2	8	
1.3 Бадминтон	10	1	9	
2. Подвижные игры	30	4	26	
2.1 Перестрелка	10	1	9	
2.2 Пионербол	10	2	8	
2.3 Салки	10	1	9	
3. Общая физическая подготовка	28	4	24	Сдача нормативов
3.1 Упражнения в движении	10	2	8	
3.2 Упражнения с мячами	18	2	16	
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	20	6	14	соревнования
5. Всего	108	19	89	

Содержание учебного плана

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперь», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть			
Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.
Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.
Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.
Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.
Общая физическая	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие

	подготовка		Прыжки со скакалкой.	основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.
	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
2 четверть				
0	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
1	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.
2	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.
5	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.
6	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3 четверть				
7	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических

		передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	качеств. Проявлять координационные способности.
8	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.
9	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
0	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
1	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.
2	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
4	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
5	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4 четверть				
	Бадминтон	Правила	Инструктаж по	Осваивать технические

6		безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	приемы и умения по взаимодействию в парах.
7	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
8	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.
9	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
0	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
1	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
2	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

1.4. Планируемые результаты

В результате выполнения данной программы учащиеся научатся:

1. основам техники игры в мини-футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол
2. основам тактики игры в мини-футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол
3. основам техники скоростно- силовых качеств
4. у детей будут сформированы двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в разных игровых видах спорта
5. привьется стойкий интерес к занятиям спорта
6. примут участие в соревнованиях по разным видам спорта

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

	1 год обучения
Комплектование групп	до 01.09.23
Дата начала и окончания учебного года	01.09.23 года -31.05.25
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.	4

2.2. Условия реализации программы - Спортивный зал МБОУ «Большеучинская СОШ», стадион

Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования к программе)

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Мячи
3. Футбольное поле для проведения занятий и тренировок. Тренировочный городок.
4. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2.3. Формы аттестации –

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 2 года обучения.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.

2.4. Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость и причины отсутствия тренировочных занятий, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
Сдача нормативов производится по таблице – **зачет/незачет**

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности спортсменов

1. Бег 10м и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15 - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

7. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

8. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише- время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

10. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, спортсмен возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

11. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

12. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Техническая подготовка

13. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по

воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20 м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м - ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

15. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

16. Доставка мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

17. Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

18. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка.		
.	Прыжки в длину с места, см	140
.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	20
.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	10
.	Бег на 300 м, мин	1,30
Техническая подготовка.		
.	Накат справа по диагонали, ударов	15
.	Подрезка справа и слева, ударов	10
.	Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
0.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		

1.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
2.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	15
Техническая подготовка		
3.	Жонглирование мячом, раз	5
4.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
5.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Успешная подготовка спортсмена высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

2.5. Методические материалы – настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- особенности организации образовательного процесса – очно,
- формы организации образовательного процесса: коллективная, групповая,
- формы организации учебного занятия - групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, участие в конкурсах и смотрах.
- методы обучения (словесный, наглядный практический;) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, др.
- алгоритм учебного занятия – разминка, теория - разбор тактики, практика - отработка приема и тактики
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, и т.п.

2.6. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;

- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Районные соревнования ДЮСШ (по графику)	Развитие творческих способностей обучающихся	Сентябрь - май
Нравственное и духовное воспитание	«Родительская декада», сдача ГТО	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	Ноябрь-декабрь
	Папа, мама, я – спортивная семья	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	февраль
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Познакомить обучающихся с правилами дорожного движения	Сентябрь
	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях;)	Сентябрь
	Участие в Днях здоровья школы.	Формирование ЗОЖ	Сентябрь - май
	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания среди объединений	Формирование здорового образа жизни	Апрель

2.7. Список литературы

Литература для учителя:

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Воронина Г.А.. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. Ляха В.И. . Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
4. Шурухина В.К.. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
5. Яковлев В.Г., Ратников В.П.. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

Литература для детей:

1. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.
2. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
6. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.