

**Управление образования и молодежной политики
администрации Павловского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества г. Ворсма**

Рассмотрена и принята на
Заседании педагогического совета
МБУ ДО ДДТ г.Ворсма
Протокол от 01.09.2023 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ г.Ворсма
_____ Л.Ф. Ионова
« ___ » _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»**

**Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации – 2 года**

Автор-составитель:
Грибков Евгений Иванович
педагог дополнительного
образования

г. Ворсма, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и спорт» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и спорт» рассчитана на широкий возрастной диапазон учащихся 7-15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 15 человек.

Цель: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом посредством спортивных и подвижных игр.

Задачи:

Предметные:

- обучить детей различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- развить двигательные навыки и физические качества;
- привить интерес к регулярным занятиям физической культурой;

Метапредметные:

- развить чувство ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды.

Личностные:

- воспитать сознательное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитать активность, дисциплинированность, сознательность.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

Программа «Здоровье и спорт» рассчитана на два года обучения: первый год – 144 часа, второй год – 144 часа. Занятия в первом году обучения проходят 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут. Второй год обучения – занятия - 2 раза в неделю по два часа: 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

Основной формой обучения является учебное занятие. Формы проведения учебных занятий – групповая.

Формы организации учебной деятельности: беседа, рассказ, демонстрация упражнений, эстафеты, игры, соревнования.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- дети знают и используют различные элементы спортивно-оздоровительной деятельности;
- двигательные навыки и физические качества развиты в соответствии с возрастом;
- проявляют интерес к регулярным занятиям физической культурой;

Метапредметные:

- проявляют ответственность за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды.

Личностные:

- проявляют сознательное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни;
- проявляют активность, дисциплинированность, сознательность;

Учебный план

№	Модуль	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	«Здоровье и спорт» 1 год обучения	28	116	144	зачет
2	«Здоровье и спорт» 2 год обучения	32	112	144	зачет
ИТОГО:				288	

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровье и спорт»
1 год обучения**

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
1. «Вводная часть»							Опрос
1	Вводное занятие.	Цели и задачи содержания программы. Форма одежды. Понятия «физическое упражнение», «физическая культура». Понятия «здоровье», «здоровый человек».		1		1	
2	Физическая культура и спорт: травматизм, контроль и самоконтроль	Понятие «безопасность», «техника безопасности», «травма». Причины и предупреждение травматизма. Наиболее типичные травмы. Влияние занятий физической культуры на волевые качества человека. Что такое врачебный контроль и самоконтроль? Виды самоконтроля.		1		1	
3	Гигиена и ее значение	Понятие «гигиена». Режим дня и его значение. Правильное питание, зарядка, сон. Режим труда и отдыха. Влияние закаливания на организм человека. Главные правила при закаливании.		1		1	
4	Физическая культура и спорт	Понятие «физическая культура» и «спорт». Какие виды спорта развиты в России. Сезонные виды		1		1	

		спорта. Подвижные игры. Виды подвижных игр. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), их краткая характеристика.					
5	Правила подвижных игр: пионербол, метко в цель, к своим флажкам, картошка, сороконожка, на лучшего вратаря и др.	Общие сведения о подвижных играх. Правила подвижных игр.		1		1	
6	Гимнастическая подготовка	Правила гимнастических упражнений		1		1	
7	Легкая атлетика	Кросс, бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжки с шестом. Толкание ядра. Метание диска. Барьерный бег. Основы техники бега, метания, прыжков в длину. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бег по прямой и повороту.		1		1	Опрос
Итого:				7		7	
2. «Общая физическая подготовка»							
1	Строевые упражнения	Разновидности строя, элементы строя (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция). Команды.	Построения, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Переход на ходьбу и бег. Перестроения в движении. Остановка. Размыкание и смыкание.	1	5	6	
2	Общеразвивающие	Наклоны, повороты головы, тела.	Упражнения из положения	1	5	6	

	упражнения без предметов	Круговые движения плечам, головы, таза. Выпады, приседания, растяжки и т.д.	стоя, сидя пятках, на ягодицах, стоя на коленях, в колено-кистевом положении, лежа на животе, на спине.				
3	Акробатические и гимнастические упражнения	Группировки (лежа на спине, сидя в приседе), перекаты назад, вперед (в группировке, согнувшись и прогнувшись, двойной и тройной кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Упражнения на группировку, перекаты, стойка на лопатках, на растяжку и гибкость, висы.	2	5	6	
Итого:				4	15	19	
3. Виды спорта							
1	Легкая атлетика	Правила легкоатлетических упражнений: подводящие беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон, бег на короткие дистанции, кросс, метание мяча, прыжки в длину с разбега Техника бега по прямой и повороту.	Выполнение и отработка легкоатлетических упражнений	2	8	10	
	Гимнастика	Что такое гимнастика, (гибкость, растяжка, динамическая, статическая). Техника безопасности при растяжке	Выполнение и отработка гимнастических упражнений Упражнения для развития равновесия, для правильной осанки. на развитие гибкости; на подвижность голеностопного сустава; на развитие шага; на развитие гибкости; на укрепление позвоночника; на развитие и укрепление брюшного пресса; на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат);	2	7	9	

	Акробатика	Что такое акробатические упражнения, группировка, самостраховка, равновесие, акробатические стойки. Основные акробатические элементы	Выполнение и отработка акробатических упражнений: Группировка Перекаты Кувырки Самостраховка Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине	1	12	13	сдача контрольных нормативов
				5	27	32	
4. «Общая физическая подготовка»							
1	Строевые упражнения	Разновидности строя, элементы строя (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция). Команды.	Построения, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Переход на ходьбу и бег. Перестроения в движении. Остановка. Размыкание и смыкание.	1	5	6	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Наклоны, повороты головы, тела. Круговые движения плечам, головы, таза. Выпады, приседания, растяжки и т.д.	Упражнения из положения стоя, сидя пятках, на ягодицах, стоя на коленях, в колено-кистевом положении, лежа на животе, на спине.	1	5	6	
3	Акробатические и гимнастические упражнения	Группировки (лежа на спине, сидя в приседе), перекаты назад, вперед (в группировке, согнувшись и прогнувшись, двойной и тройной кувырок вперед и назад, стойка на лопатках).	Упражнения на группировку, перекаты, стойка на лопатках, на растяжку и гибкость, висы.	1	5	6	
Итого:				3	15	18	
5. Подвижные и спортивные игры							
1	Игры на технику	Правила игр «Метко в цель»,	Отработка навыков игры	1	5	6	

	метания мяча «Метко в цель», «Попади в обруч»	«Попади в обруч», инструменты игры	«Метко в цель», «Попади в обруч»				
2	Игры на технику бега «К своим флажкам», «Вызов номеров»	Правила игр, техника бега, основные правила при беге.	Отработка навыков игры «К своим флажкам», «Вызов номеров»	1	5	6	
3	Игра на технику владения мячом «Школа мяча»	Правила игры в «Школа мяча»	Отработка навыков игры в «Школа мяча»	1	5	6	
4	«Игра в одни ворота»	Правила игры в «Игра в одни ворота», инструменты игры	Отработка навыков игры	1	3	4	
5	«Скакалка»	Правила игры в «Скакалка», инструменты игры	Отработка навыков игры	1	3	4	
6	Веселые старты и эстафеты	Правила эстафет и веселых стартов	Отработка навыков игры и проведение соревнований Проведение полосы препятствий	1	9	10	
7	Мини-футбол	Передвижения и остановки (передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений, комбинации). Удары по мячу (неподвижному, катящемуся внутренней и внешней стороной стопы и средней частью подъема, носком; удар по летящему мячу ногой и головой; по воротам различными способами; угловой удар, подача мяча в штрафную площадь). Остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, грудью). Ведение и обводка (различными способами, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой	Выполнение и отработка упражнений: передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение и обводка, отбор мяча, выбрасывание мяча. Игра вратаря. Игры и соревнования по мини- футболу.	1	9	10	Опрос

		ногой без сопротивления защитника, с сопротивлением). Отбор мяча (выбивание мяча ударом ноги, отбор перехватом, толчком плеча, в подкате). Выбрасывание мяча. Игра вратаря (ловля, отбивание).					
8	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед, ходьба, бег с заданием, комбинации, из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, ускорение. Передача мяча сверху, снизу, двумя руками на месте, после перемещения вперед, передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая передача с расстояния 3-6 м от сетки. Верхняя прямая передача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после под после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиции игроков 6:0.	Выполнение и отработка упражнений: стойка. Передача мяча, нападающие удары. Игры и соревнования по волейболу.	1	9	10	
9	Баскетбол	Упражнения без мяча (прыжок вверх-вперед, передвижения приставными шагами с различной скоростью и направлениями, правым и левым боком, передвижение в стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, в шаге и в два шага после ускорения, повороты на месте и в движении, имитация защитных действий). Ловля и передача мяча (двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед, в движении; передача одной рукой от плеча, с	Выполнение и отработка упражнений без мяча. Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча. Игры и соревнования по баскетболу.	1	9	10	

		шагом вперед, с отскоком от пола, с низу от пола, двумя руками с отскоком от пола; ловля мяча после отскока, ловля высоко летящего, катящегося мяча). Ведение мяча (на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости, правой и левой рукой, перевод мяча с правой руки на левую). Броски мяча (одной рукой в щит с места, двумя руками в щит с места, после ведения и остановки, в корзину с места, после ведения, прыжком одной рукой с места, штрафной, двумя руками снизу в движении, в прыжке со средней и дальней дистанции, выбивание и вырывание мяча).						
				9	57	66		
4. Промежуточная аттестация								зачет
1	Промежуточная аттестация		Выполнение опроса и сдача контрольных нормативов		2	2	зачет	
Итого:					2	2		

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровье и спорт»
2 год обучения**

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
1. «Вводная часть»							
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт: травматизм, контроль и самоконтроль	Знакомство с целями и задачами объединения. Режим занятий. Понятия «физическое упражнение», «физическая культура». Врачебный контроль и самоконтроль. Виды самоконтроля. Значение контроля		1		1	
2	Гигиена и ее значение	Понятие «гигиена». Личная и общественная гигиена, ее значение. Что такое спортивная форма? Режим дня и его значение. Правильное питание, зарядка, сон. Режим труда и отдыха. Влияние закаливания на организм человека.		1		1	
3	Физическая культура и спорт	Понятие «спорт». Какие виды спорта развиты в России. Сезонные виды спорта. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.). Оборудование спортивного зала, его предназначение.		1		1	
4	Мини-футбол. Правила игры. Изучения тактики.	Правила игры в футбол. Техническая подготовка: удары по мячу внутренней стороной стопы, удары внешней стороной стопы, удары с лета, подрезки,		2		2	

		перемещения, финты, игра без мяча, игра головой, удары по воротам, остановка мяча, игра вратаря.					
5	Пионербол Правила игры. Изучения тактики.	Правила игры в пионербол. Техника подачи, прямой и нападающий удар, основная стойка игрока.		1		1	Опрос
6	Волейбол Правила игры. Изучения тактики.	Правила игры в волейбол. Техническая подготовка: основная стойка игрока, прием и передача мяча, техника подачи, прямой и нападающий удар.		1		1	
7	Баскетбол Правила игры. Изучения тактики.	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча, действия игрока в защите, действия игрока в нападении, основная стойка игрока.		1		1	
8	Бадминтон. Правила игры. Изучения тактики.	Правила игры в бадминтон. Прием и передача мяча. Основная стойка игрока.		1		1	
9	Лыжные гонки	Основные элементы классического хода. Коньковый ход.		1		1	
10	Легкая атлетика. Виды. Изучения тактики.	Кросс, бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжки с шестом. Толкание ядра. Метание диска. Барьерный бег. Основы техники бега, метания, прыжков в длину. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бег по прямой и повороту.		1		1	
Итого:				11		11	
2. «Общая физическая подготовка»							
1	Строевые упражнения	Разновидности строя, элементы строя (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция). Команды.	Построения, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Строевые приемы на месте.	2	6	8	

			Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Переход на ходьбу и бег. Перестроения в движении. Остановка. Размыкание и смыкание.				
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Наклоны, повороты головы, тела. Круговые движения плечам, головы, таза. Выпады, приседания, растяжки и т.д.	Упражнения из положения стоя, сидя пятках, на ягодицах, стоя на коленях, в колено-кистевом положении, лежа на животе, на спине.	2	10	12	
3	Акробатические и гимнастические упражнения	Группировки (лежа на спине, сидя в приседе), перекаты назад, вперед (в группировке, согнувшись и прогнувшись, двойной и тройной кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Упражнения на группировку, перекаты, стойка на лопатках, на растяжку и гибкость, висы.	2	6	8	Сдача контрольных нормативов
3	Мини-футбол	Передвижения и остановки (передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений, комбинации). Удары по мячу (неподвижному, катящемуся внутренней и внешней стороной стопы и средней частью подъема, носком; удар по летящему мячу ногой и головой; по воротам различными способами; угловой удар, подача мяча в штрафную площадь). Остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, грудью). Ведение и обводка (различными способами, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой без	Выполнение и отработка упражнений: передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение и обводка, отбор мяча, выбрасывание мяча. Игра вратаря. Игры и соревнования по мини-футболу.	4	18	22	

		сопротивления защитника, с сопротивлением). Отбор мяча (выбивание мяча ударом ноги, отбор перехватом, толчком плеча, в подкате). Выбрасывание мяча. Игра вратаря (ловля, отбивание).					
4	Пионербол	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед, ходьба, бег с заданием, комбинации, из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, ускорение. Передача мяча сверху, снизу, двумя руками на месте, после перемещения вперед, передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар.	Выполнений и отработка упражнений: стойка, передача мяча, удары. Игры и соревнования по пионерболу	2	8	10	
5	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед, ходьба, бег с заданием, комбинации, из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, ускорение. Передача мяча сверху, снизу, двумя руками на месте, после перемещения вперед, передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая передача с расстояния 3-6 м от сетки. Верхняя прямая передача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после под после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиции игроков 6:0.	Выполнение и отработка упражнений: стойка. Передача мяча, нападающие удары. Игры и соревнования по волейболу.	2	14	16	
6	Баскетбол	Упражнения без мяча (прыжок вверх-вперед, передвижения приставными	Выполнение и отработка упражнений без мяча.	2	14	16	

		шагами с различной скоростью и направлениями, правым и левым боком, передвижение в стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, в шаге и в два шага после ускорения, повороты на месте и в движении, имитация защитных действий). Ловля и передача мяча (двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед, в движении; передача одной рукой от плеча, с шагом вперед, с отскоком от пола, с низу от пола, двумя руками с отскоком от пола; ловля мяча после отскока, ловля высоко летящего, катящегося мяча). Ведение мяча (на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости, правой и левой рукой, перевод мяча с правой руки на левую). Броски мяча (одной рукой в щит с места, двумя руками в щит с места, после ведения и остановки, в корзину с места, после ведения, прыжком одной рукой с места, штрафной, двумя руками снизу в движении, в прыжке со средней и дальней дистанции, выбивание и вырывание мяча).	Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча. Игры и соревнования по баскетболу.				
7	Бадминтон	Правильность хвата ракетки. Перемещение (шаги вперед/назад, приставные и скрестные шаги, перебежки и прыжки, выпады, выход на волан для выполнения удара). Удары (сверху, снизу, сбоку; короткий удар, высокий удар, высокий атакующий удар, плоский удар). Поддача (высокая далекая, короткая, плоская, высокая	Выполнение и отработка упражнений перемещений во время игры, ударов и подачи. Игры в бадминтон.	2	14	16	

		атакующая).					
Итого:				18	90		
3. Виды спорта							
1	Легкая атлетика	Правила легкоатлетических упражнений: подводящие беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон, бег на короткие дистанции, кросс, метание мяча, прыжки в длину с разбега Техника бега по прямой и повороту.	Выполнение и отработка легкоатлетических упражнений	1	9	10	
2	Лыжные гонки	Основные элементы классического хода. Коньковый ход.	Отработка навыков лыжных ходов	2	11	13	
Итого:				3	20	23	
3. Промежуточная аттестация							
1	Промежуточная аттестация		Выполнение опроса и сдача контрольных нормативов		2	2	зачет
Итого:					2	2	
				32	112	144	

Методические и оценочные материалы

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье и спорт» — это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация — это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье и спорт» по итогам обучения каждого модуля.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через *опрос*, а практическая – *сдача контрольных нормативов*.

1 год обучения

Задания для проведения промежуточной аттестации

по итогам завершения 1 года обучения

Опрос:

1. Объясните понятия «физическая культура» и «спорт»
2. Опишите свой режим дня.
3. Назовите 10 видов спорта
4. Какие виды спорта относятся к легкой атлетике?
5. Назовите по 5 видов общеразвивающих и акробатических упражнений.
6. Опишите технику бега по прямой дистанции
7. Назовите основные элементы гимнастики.
8. Расскажите правила одной игры по выбору: лапта, городки, картошка и др.

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1-2 ошибку - высокий уровень; 3-4 ошибки - средний уровень; более 4 ошибок - допустимый уровень).

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

Сдача контрольных нормативов

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст	Уровень подготовленности								
	мальчики								
	Челночный бег 4*9 м (с)			Прыжок в длину (см)			Забивание мяча на меткость с 10 м (кол-во)		
	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
7	12.0	12.8	13.1	150	148	139	10	6	3
8-9	10.7	11.1	11.4	175	165	158	10	6	3
10-11	10.3	10.7	11.1	180	172	166	10	6	3
12-13	9.8	10.3	10.8	185	180	172	10	6	3
14-15	9.3	9.8	10.3	190	185	178	10	6	3

Возраст	Уровень подготовленности								
	девочки								
	Челночный бег 4*9 м (с)			Прыжок в длину (м)			Забивание мяча на меткость с 10 м (кол-во)		
	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
7	12.7	13.1	13.4	150	148	139	10	6	3
8-9	11.0	11.4	11.7	170	160	153	10	6	3
10-11	10.8	11.2	11.5	173	170	160	10	6	3
12-13	10.5	10.8	11.2	178	173	160	10	6	3
14-15	10.0	10.5	10.8	182	178	173	10	6	3

Сдача контрольных нормативов

1. Вбрасывание мяча на дальность
2. Нижняя прямая передача
3. Бросок мяча в движении
4. Бег 30 м на скорость

Возраст	Уровень подготовленности											
	мальчики											
	Вбрасывание мяча на дальность (м)			Нижняя прямая передача (5 попыток кол-во попаданий)			Бросок мяча в движении (5 поток кол-во попаданий)			Бег 30 м на скорость (с)		
	В	С	Д	В	С	Д	В	С	Д	В	С	Д
7-9	10	8	6	4	2	0	3	1	0	5,7 и менее	5,8-8,3	8,4 и более
10-11	11	9	7	5	3	1	3	1	0	5,6 и менее	5,7-8,0	8,1 и более
12-13	12	10	8	5	3	1	4	2	0	4,7 и	4,8-6,6	6,7 и

										менее		более
14-15	13	11	9	5	3	1	4	2	0	4,6 и менее	4,7-6,5	6,6 и более

Возраст	Уровень подготовленности											
	девочки											
	Вбрасывание мяча на дальность (м)			Нижняя прямая передача (кол-во попаданий)			Бросок мяча в движении (кол-во попаданий)			Бег 30 м на скорость (с)		
	В	С	Д	В	С	Д	В	С	Д	В	С	Д
7-9	9	7	5	4	2	0	3	1	0	5,7 и менее	5,8-8,7	8,8 и более
10-11	10	8	6	5	3	1	3	1	0	5,4 и менее	5,5-7,5	7,6 и более
12-13	11	9	7	5	3	1	4	2	0	5,1 и менее	5,2-6,7	6,8 и более
14-15	12	10	8	5	3	1	4	2	0	4,7 и менее	4,8-6,7	6,8 и более

Условные обозначения: В – высокий уровень, С – средний уровень, Д – допустимый уровень.

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам завершения 2 года обучения

Опрос:

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке).
2. Что относится к гимнастике: ворота, перекладина, шиповки, ласты, шлем
3. Бег на длинные дистанции - это...
4. Что не является правилом техники безопасности на занятии: запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате; держать дистанцию; при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить; в случае плохого самочувствия на занятии учащийся должен незамедлительно сообщить об этом педагогу.
5. Бег на короткие дистанции – это...
6. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе: сила, выносливость, ловкость, быстрота
8. Назовите количество игроков в волейбольной команде
9. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

Сдача контрольных нормативов

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст	Уровень подготовленности								
	мальчики								
	Челночный бег 4*9 м (с)			Прыжок в длину (см)			Забивание мяча на меткость с 10 м (кол-во)		
	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
7	12.0	12.8	13.1	150	148	139	10	6	3
8-9	10.7	11.1	11.4	175	165	158	10	6	3
10-11	10.3	10.7	11.1	180	172	166	10	6	3
12-13	9.8	10.3	10.8	185	180	172	10	6	3
14-15	9.3	9.8	10.3	190	185	178	10	6	3

Возраст	Уровень подготовленности								
	девочки								
	Челночный бег 4*9 м (с)			Прыжок в длину (м)			Забивание мяча на меткость с 10 м (кол-во)		
	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
7	12.7	13.1	13.4	150	148	139	10	6	3
8-9	11.0	11.4	11.7	170	160	153	10	6	3
10-11	10.8	11.2	11.5	173	170	160	10	6	3
12-13	10.5	10.8	11.2	178	173	160	10	6	3
14-15	10.0	10.5	10.8	182	178	173	10	6	3

Уровень подготовленности											
мальчики											
Прыжки через скакалку за 1 мин.			Подтягивание на высокой перекладине			Прыжок в длину с места			Бег 60 м на скорость		
высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
70	80	90 и более	4-6	7-8	9-10	170	180	190	10,8	10,9-11,4	12,2

Уровень подготовленности											
девочки											
Прыжки через скакалку за 1 мин.			Подтягивание в висе лежа			Прыжок в длину с места			Бег 60 м на скорость		
высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
80	90	100	6-8	9-10	11-12	140	150	160	11,0	11,1-11,7	12,6

**Методические обеспечение программы
(1 и 2 год обучения)**

Тема	Форма занятий	Приемы, методы	Методическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка				
Знакомство с деятельностью кружка. Значение занятий физическими упражнениями в целях укрепления здоровья.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос
Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях. Значение дисциплины на занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Зачет по вопросам теории
Гигиена и ее значение. Спортивная форма для занятий. Режим дня. Закаливание.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа, показ иллюстраций	Иллюстрационный материал	Зачет по вопросам теории
Физическая культура и спорт в России. Виды спорта. Подвижные и спортивные игры. Оборудование и инвентарь.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа, показ иллюстраций, демонстрация спортивного инвентаря	Иллюстрационный материал, спортивный инвентарь: мячи: футбольный, баскетбольный, мяч-фитбол; скакалка, хоккейная клюшка и шайба и т.д.	Зачет по вопросам теории
Мини-футбол. Общие сведения.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос
Гандбол. Общие сведения.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос

Пионербол Общие сведения.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос
Волейбол Общие сведения.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос
Баскетбол. Общие сведения.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа		Устный опрос
Лыжная подготовка. Изучения техники.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа, показ лыжных ходов		Зачет по вопросам теории
Легкая атлетика. Виды. Изучения тактики.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа, показ техники выполнения некоторых элементов		Зачет по вопросам теории
Плавание. Стили.	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа, показ техники выполнения некоторых элементов		Зачет по вопросам теории
Зачеты по вопросам теории	Теоретическое занятие	Зачет в форме вопрос-ответ	Перечень вопросов	
Практические занятия				
<i>ОФП</i>				
Строевые упражнения	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение.		Наблюдение за самостоятельным выполнением упражнений и элементов
Общеразвивающие упражнения без предметов	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение.	Гимнастические коврики или маты	Наблюдение за самостоятельным выполнением упражнений и элементов
Акробатические и гимнастические упражнения	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение.	Маты, турник или уголки к шведской стенке	Наблюдение за самостоятельным выполнением упражнений и элементов

<i>Подвижные игры</i>				
«Пионербол»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие тактических навыков, командное взаимодействие. Вид: общегрупповая, командная.	Волейбольный мяч, сетка	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Лапта»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие тактических навыков, командного взаимодействия, меткости. Вид: общегрупповая, командная.	Лапта, резиновый мяч диаметром 5-6 см.	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Городки»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие координации, меткости. Вид: с водящим, индивидуальная	Набор для игры в городки.	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Картошка»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие тактических навыков; общефизический эффект. Вид: с водящим	Волейбольный мяч либо резиновый мяч диаметром около 20 см.	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Сороконожка»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие координации, чувства партнера. Вид: общегрупповая, командная.		Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«На лучшего вратаря»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие координации, реакции. Вид: индивидуальная	Футбольные ворота (маленькие), футбольный мяч	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Съедобное-несъедобное»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие реакции. Вид: с водящим	Резиновый мяч диаметром около 20 см либо волейбольный	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Стрелок»	Практическое	Подвижная игра на развитие	Легкий резиновый мяч.	Наблюдение за

	занятие - игровое	меткости, быстроты реакции, ловкости. Вид: с водящим.		отдельным участником подвижной игры
«Игра в одни ворота»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие тактики, командное взаимодействие, общефизический эффект. Вид: командная	Футбольные ворота (маленькие), футбольный мяч	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Молотилка»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие силы, взаимовыручки. Вид: командная		Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Вышибалы»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие тактических навыков, общефизический эффект	Волейбольный мяч либо резиновый мяч диаметром около 20 см	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Скакалка»	Практическое занятие - игровое	Подвижная игра на развитие координации, выносливости, прыгучести, воображения	Скакалки	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
«Веселые старты» и эстафеты	Практическое занятие – соревновательно-игровое	Соревнования межгрупповые, командные	Обручи, мячи, мячи-фитболы, скакалки, канат, стойки, гимнастическая скамейка	Наблюдение за отдельным участником подвижной игры
<i>Спортивные игры</i>				
Мини-футбол	Практическое занятие – тренировка, игра	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола	Игра в мини-футбол в команде. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
Гандбол	Практическое занятие – тренировка, игра	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	Мячи для гандбола, ворота для мини-футбола	Игра в гандбол в команде. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
Пионербол	Практическое	Показ с пояснениями.	Волейбольные мячи,	Игра в пионербол в

	занятие – тренировка, игра	Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	сетка.	команде. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
Волейбол	Практическое занятие – тренировка, игра	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	Волейбольные мячи, сетка.	Игра в волейбол в команде. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
Баскетбол	Практическое занятие – тренировка, игра	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	Баскетбольные мячи, кольца.	Игра в баскетбол в команде. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
Бадминтон	Практическое занятие – тренировка, игра	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение. Спортивная игра.	Ракетки для бадминтона, воланы.	Игра в бадминтон в парах. Наблюдение за отдельным участником спортивной игры
<i>Виды спорта</i>				
Лыжные гонки	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение	Лыжи, палки лыжные	Контрольные испытания, соревнования
Легкая атлетика	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение		Контрольные испытания, соревнования
Плавание	Практическое занятие - спортивная тренировка	Показ с пояснениями. Самостоятельное выполнение	Нарукавники, плавательные доски, мяч	Игры и эстафеты в воде.
<i>Контрольные испытания</i>	Занятие-зачет	Проводятся в начале и в конце года. Сравниваются показатели по следующим видам: <i>1 год обучения:</i>	Стойки, мяч, сантиметровая лента, ворота для мини- футбола.	Анализ измеряемых показателей

		<p>1) Прыжки в длину с места 2) Челночный бег 3) Бег 6 минут 4) Забивание мяча на меткость</p> <p>2 год обучения: оценка уровня подготовленности учащихся по разделам: 1)Футбол: - вбрасывание мяча на дальность; 2)Волейбол: - передача мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача); 3)Баскетбол: - ведение мяча; - бросок мяча в движении (от средней линии два шага, ведение, бросок); 4)Лыжные гонки: - бег на лыжах 2 км; 5)Легкая атлетика: - бег 60 м на скорость,</p>	<p>Ворота для мини-футбола, футбольный мяч, волейбольный мяч и сетка, баскетбольный мяч и корзина, лыжи, секундомер.</p>	
<i>Участие в соревнованиях</i>	Соревнование	Соревнования между группами, между городскими командами.	Стойки, мячи (волейбольный и футбольный), волейбольная сетка, сантиметровая лента.	Результаты, показанные на соревнованиях.

Используемая литература

1. Баскетбол: теория и методика обучения (3-е издание испр.), Учебное пособие. Нестеровский Д.И., - Академия, 2007.
2. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005
3. Колодницкий Д.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 2011
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. 3 издание. М.: академия, 2007
5. Легкая атлетика.Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005 .
6. Легкая атлетика.Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005 .
7. Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005 .
8. Легкая атлетика.Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005 .
9. Легкая атлетика.Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005 .
10. Барбара Л. Виера, .Д. Фергюсон Волейбол. Шаг к успеху. Практическое руководство для начинающих
11. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов.
12. П. А. Киселев «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
13. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Физкультура: Электронный журнал. www.tuva.asia
2. Энциклопедия для детей «Спорт». Серии «Аванта плюс». Сайт www.avanta.ru

Электронно-образовательные ресурсы

3. Адаптивная физическая культура: Интернет-журнал. www.afkoniaine.ru
4. День учителя физической культуры: Электронный журнал. www.erono.ru
5. Открытый класс. Сообщество учителей. www.openclass.ru
6. Физическая культура: Википедия. ru.wikipedia.org
7. Сайт учителя физической культуры. www.ftrainer.ru
8. Физкультура: Электронный журнал. www.tuva.asia