

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Густомойская средняя общеобразовательная школа»
Льговского района Курской области

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета
протокол
№ 1 от 01.09 2023 г.

Утверждена
приказом директора по
школе

от 01.09 № 127
Куликова

О.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
«Спортивные и подвижные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 1 год (108 ч)

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Воскова Людмила Михайловна

с. Густомой, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Задачи программы	6
1.3. Цели программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
1.5. Учебный план.....	9
1.5.1. Содержание программы	10
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Оценочные материалы.....	16
2.3. Формы аттестация.....	16
2.4. Методические материалы.....	16
2.5. Условия реализации программы.....	21
2.6. Рабочая программа воспитания.....	22
Список литературы.....	26
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 093242 направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный

педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»
- Приказ министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области

отражает педагогическую концепцию в соответствии с заявленными целями деятельности, содержащий условия, методы и технологию достижения целей, а также предполагаемый конечный результат; последовательность осуществления, информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса в соответствии с обоснованными целями и содержанием образования.

Направленность данной дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в ней особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Основой спортивных и подвижных игр является развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия спортивными и подвижными играми общедоступны благодаря разнообразию их видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Кроме того, эти занятия направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности программы, новизна.

Новизной данной программы является выработка системы общих требований проведения соревнований, турниров и спортивных мероприятий. Конкретизирован мониторинг результативности образовательной деятельности, обучающиеся стремятся максимизировать свои результаты, повышается мотивация к овладению теоретическими знаниями.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы. Программа «Спортивные и подвижные игры» адресована детям 6,5 до 10 лет без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Объем программы и срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения. Срок освоения программы – 36 недель (108 часов).

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 занятия (длительность одного занятия – 45 минут). Перерыв между занятиями 10 минут.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные. Занятия проводятся в одной группе. Состав группы учащихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная, реализуется в рамках учреждения.

1.2. Цели программы

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

1.3. Задачи программы:

Достижению поставленной цели способствует решение ряда педагогических задач:

Образовательные:

- Ознакомление с играми народов мира;
- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных спортивных и подвижных игр;
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

1.4. Планируемые результаты программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивные и подвижные игры» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивные и подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Спортивные и подвижные игры» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

1.5 Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Итого	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (8 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде	2	2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Гигиена спортсмена	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Правила проведения и организации соревнований по видам программы	5	5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (100 ч.)					
2.1	Общая физическая подготовка	18	2	16	Практические занятия по видам спорта
	1) Упражнения в движении	9	1	8	
	2) Упражнения с мячами	9	1	8	
2.2	Спортивные игры:	33	6	27	Практические занятия по
	1) баскетбол	10	2	8	

	2) бадминтон, 3) мини-футбол	10 13	2 2	8 11	видам спорта
2.3	Подвижные игры: 1) Перестрелка 2) Пионербол 3) Салки	32 7 15 10	5 1 2 2	27 6 13 8	Практически е занятия по видам спорта
2.4	Организация и проведение спортивных мероприятий	15	5	10	Спортивные мероприятия, праздники и соревнования
2.5	Культурно-массовая работа	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревновани й
	Итого:	108	26	81	

1.5.1. Содержание программы (108 ч)

Вводное занятие – 1 ч. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях.

Раздел 1. Теоретическая часть – 8 ч.

Теория: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила проведения и организации соревнований по видам программы. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки.

Раздел 2. Практическая часть – 100 ч.

Общая физическая подготовка

Теория: знакомство с комплексами упражнений в движении; комплексами упражнениями на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств; техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника безопасности при выполнении упражнений (СФП).

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости). Входная диагностика.

Подвижные игры.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Акробатическое соединение. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Приседания выпады прыжки многоскоки.

Развитие гибкости координации, упражнения в парах. Знакомство с гимнастическими снарядами, брусьями и перекладиной, упражнения на снарядах.

Упражнение для развития мышц ног. Выпады, прыжки, приседания.

Спортивные игры.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Техника безопасности на

занятиях волейболом. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Практика.

Баскетбол. Разминка. Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Упражнения для развития мышц ног. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Упражнения для развития мышц туловища. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Упражнения для развития координации ловкости баланса гибкости. Броски мяча в кольцо после ведения. Упражнения с мячом в парах и группах. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Соревнования. Игра по правилам 3х3, 4х4. Оценка технической и тактической подготовки.

Мини-футбол. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Упражнения с набивным мячом. Техника удара по мячу. Техника остановок мяча. Игра вратаря. Игра в нападении Игра в защите. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Бадминтон. Техника безопасности во время занятий бадминтоном Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие, праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	01.09.2023г.	31.05.2024 г.	36	72	108	2 раза в неделю по 90 мин (По 45 мин с 10 мин. перерывом)	06.11.2023 г., 01.01-07.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024 г., 01.05 – 03.05.2024 г., 09.01.2024 г.	1 раз в полугодие

2.2. Оценочные материалы.

Предметом оценивания по программе являются:

- набор основных знаний, умений, практические навыки по программе;
- универсальные учебные действия; важнейшие личностные свойства учащегося.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов используются следующие диагностические методики:

Оценивание предметных результатов обучения: теоретическая подготовка учащегося.

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания (по основным	Соответствие теоретических знаний ребенка	Знает о происхождении шашек и	Высокий уровень: учащийся освоил практически весь

разделам учебно-тематического плана программы)	программным требованиям	шахмат. Знает чемпионов мира Знает правила техники безопасности во время шашечной и шахматной партии. Знает об основных правилах.	объем знаний, предусмотренной программой. Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более 1/2. Низкий уровень: объем усвоенных знаний составляет менее 1/2.
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Знает названия и назначение шахматных фигур Знает основные понятия и термины. Тактические приемы Умеет читать простейшие задачи и партии.	Высокий уровень: учащийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Средний уровень: сочетает специальную терминологию с бытовой. Низкий уровень: как правило, избегает употреблять специальные термины.

Оценивание предметных результатов обучения: практическая подготовка учащегося.

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Знает правила игр. Умеет самостоятельно проводить игры. Применяет правила техники безопасности во практической	Высокий уровень: учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Средний уровень:

		<p>деятельности</p> <p>Владеет техническими и тактическими приёмами во время спортивных и подвижных игр</p>	<p>объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.</p> <p>Низкий уровень: учащийся овладел менее 1/2 предусмотренных умений и навыков.</p>
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования	Владеет элементарными практическими умениями работы на компьютере. термины.	<p>Высокий уровень: учащийся работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p> <p>Средний уровень: работает с компьютером с помощью педагога.</p> <p>Низкий уровень: испытывает серьезные затруднения при работе с компьютером.</p>
3.Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Использует приобретённые знания и умения во время учебных игр и при участии в соревнованиях.	<p>Высокий уровень: творческий уровень - учащийся выполняет практические задания с элементами творчества.</p> <p>Средний уровень: репродуктивный уровень - выполняет в основном задания на основе образца.</p> <p>Низкий уровень: начальный уровень - выполняет лишь простейшие практические задания педагога</p>

Оценивание предметных результатов обучения: теоретическая подготовка учащегося.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Входная диагностика (стартовая диагностика) проводится в январе с целью выявления первоначального уровня знаний и умений обучающихся.

Формы: тестирование. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение и опрос. Может проводиться в форме выполнения тестовых заданий, выполнения практических заданий, решение ситуационных задач, выполнения упражнений, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год в сентябре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы: устный и письменный опрос; тестирование; участие в соревнованиях, слетах, конкурсах или организационно-массовых мероприятиях (карта учета достижений обучающихся); зачет; выполнение норматива, комплексная работа, практикум, защита творческой работы, который включает проверку знаний основ безопасного поведения, умения их предвидеть и предупреждать, оказывать первую помощь, выполнять упражнения и нормативы по прикладным видам спорта и прочее.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, то есть в декабре.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей, комплексная работа, тестирование, письменный или устный опрос, соревнования, слеты, конкурсы, анкетирование, технический зачет, решение ситуационных задач. Допускается выставление итоговой оценки по результатам участия в мероприятиях, отображаемых в «Карте учета достижений учащихся».

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

2.4. Методические материалы.

Основой организации работы с детьми по данной программе является

следующая система дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям. Он обязывает учителя построить процесс обучения так, чтобы ученики сознательно относились к занятиям, могли бы творчески осваивать планируемый для них материал.

Для того чтобы ученики изучали упражнение сознательно, учитель обязан четко ставить задачи каждого занятия, добиваться от учащихся понимания упражнений, знания того, какими упражнениями они должны овладеть и с какими результатами их выполнять. Очень важно сообщать на занятиях, как влияет то или иное конкретное упражнение на костно-мышечный аппарат человека.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность — необходимое условие успеха в обучении. Пассивное отношение занимающихся к изучаемым упражнениям, приемам и действиям существенно снижает результаты учебных занятий.

Важным средством активизации школьников являются игра и соревнование. Например, соревнование в беге, перемещение по площадке приставными шагами, ведение мяча («кто быстрее») или в выполнении передач мяча в баскетболе, в волейболе («кто больше») повышают интерес к упражнениям, вызывают у обучаемых желание выполнить прием как можно лучше.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образное, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных учебных пособий, обеспечивающих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений.

Показывать нужно не всякое упражнение. То, что понятно и может быть выполнено после короткого объяснения, демонстрировать не следует. Чем старше школьники, тем легче показ заменить объяснением, и наоборот. Во всех классах необходимо показать те движения, которые трудно объяснить и с которыми раньше в своей жизненной практике школьники не встречались. Нельзя, например, без показа научить броску баскетбольного мяча в корзину или нападающему удару в волейболе.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные двигательные задачи и подбирались посильные средства для их решения. Учебный материал следует подбирать соответственно возрастным и половым особенностям занимающихся, уровню общей и специальной физической подготовки, с учетом волевых качеств, сообразительности способности овладевать новыми движениями.

Подбор учебного материала следует производить с таким расчетом, чтобы упражнения были усвоены, но усвоены с определенным напряжением. В противном случае обучение перестает привлекать учащихся, не будет способствовать воспитанию у них таких важных черт характера, как

настойчивость, упорство стремление к знаниям, к овладению новым материалом.

Любой технический прием вначале изучается в упрощенных условиях (вне игры на месте, без помехи противника). При дальнейшем изучении условия выполнения приема усложняются и на определенных стадиях достигают уровня, соответствующего игровой обстановке.

Принцип доступности требует постепенного нарастания физических нагрузок. Большие физические нагрузки дают во второй части урока, после того как закончено изучение нового материала. Новые упражнения разучиваются сразу же после вводной части урока, после «разогревающих» упражнений. С целью облегчения усвоения нового сложного технического приема можно использовать в качестве подводящих упражнений ранее усвоенный материал. Так, в баскетболе перед изучением броска мяча в корзину после ведения повторяют передачу мяча одной рукой от плеча после ведения. Но принципиальная схема занятий остается неизменной. Новое вместе с подводящими упражнениями всегда изучается сразу же после вводной части занятий, а повторение пройденного материала планируется на конец основной части урока.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении и тренировке, предполагает регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки на занятиях и последовательное обучение двигательным навыкам.

Учебный материал из года в год усложняется, возрастает нагрузка в течение года и на каждом занятии. Только после того, как прочно усвоен предыдущий материал, можно переходить к последующему.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений и навыков. Основным условием реализации принципа является многократное повторение упражнений, приемов и действий в различных сочетаниях и условиях.

Совершенствование навыков в выполнении упражнений допустимо в том случае, если учащиеся усвоили правильные способы их выполнения. При этом не следует допускать спешки в обучении.

Закрепление разученных упражнений путем систематического их повторения осуществляется путем постепенного усложнения заданий: увеличения темпа выполнения упражнения, выполнения приёма на быстром бегу, в высоком прыжке, изменение направления, скорости и т.д.

Для достижения прочности в обучении следует руководствоваться следующими правилами;

- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия, ранее изученные упражнения в различных сочетаниях и условиях;

- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;
- многократное повторение;
- выполнение контрольных упражнений и соревнований.

Методы обучения

Методы обучения – это наиболее рациональные приемы, по средством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм используются три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

Словесные методы.

Применяя эти методы у учащихся, создают предварительное представление об изучаемом движении (упражнении, приеме, действии), о сущности его выполнения. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт и др.

1. **Объяснение** — это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно раскрывает сущность упражнения, создает у занимающихся представление о движении (как надо выполнять то или иное движение). При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном не акцентируя внимание на деталях. Объяснение должно быть доступным, образным и соответствовать уровню подготовки учащихся.
2. **Рассказ** используется для пополнения знаний занимающихся в технике, тактике и методике тренировки. Рассказ должен быть образным и эмоциональным.
3. **Беседа** проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является *разбор*. Им широко пользуются в спортивных играх для анализа предстоящей встречи, проведенной игры. Все это расширяет круг знаний по технике и тактике игры.
4. **Замечания.** В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок учитель делает замечания. Они могут быть общими, когда многие школьники допускают одинаковые ошибки; частными, когда ошибки допускаются отдельными учащимися.
5. **Распоряжения и команды** применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью учащихся в процессе проведения урока. Они определяют продолжительность выполнения отдельных движений и действий, моменты одновременного начала и окончания упражнений, направление заданных движений, построения и т. д. Команды надо отдавать громко, четко.

6. Для регулирования темпа движений применяют **подсчет**.
7. **Указания** используются при непосредственном выполнении упражнений, для устранения ошибок: («Выше голову», «Наклоните туловище», «Руки выпрямляются до отказа»). Как правило, указания даются без остановки движения.

Наглядные методы.

В практике наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов. Эти методы помогают создать у школьника конкретные представления об изучаемом действии, движении или упражнении.

Показ обычно сопровождается рассказом или коротким пояснением учителя. Показ должен быть образцовым. Чтобы показ был более эффективным, необходимо хорошо организовать учащихся и создать условия для наблюдения. Изучаемый прием (упражнение) показывает учитель или один из занимающихся. Очень важно перед показом привлечь внимание обучаемых, указав им, на что следует обратить особое внимание.

Для демонстрации используются различного рода учебно-наглядные пособия — таблицы, плакаты, схемы, графически изображающие положения и движения человеческого тела, видео фильмы.

Практические методы.

В группу практических методов входит метод разучивания упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение приемов и улучшение качества их выполнения.

1. Разучивание упражнений (приемов) осуществляется двумя методами: в целом и по частям. По методу **целостного обучения** упражнение разучивается сразу в целом. Его применяют при освоении несложных по технике приемов и в случаях, когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению. По методу **расчлененного обучения** технические приемы разучиваются по частям в тех случаях, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.
2. Игровой и соревновательный методы. Они применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Применение соревновательного метода повышает интерес занимающихся, способствует лучшему выполнению упражнений.

Педагогические технологии: индивидуальное обучение, групповое обучение, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность, критическое мышление, портфолио.

2.5. Условия реализации программы

Занятия проходят в учебном кабинете. Оборудование помещения для занятий включает в себя комплект мебели: столы для работы, стулья, компьютер, экран, проектор, шкафы для хранения наборов шахмат и шашек; шахматные часы и демонстрационные плакаты; учебная литература по избранным видам игр.

Для реализации данной программы используется материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2016.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2016).
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Канат для лазания
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Мяч теннисный
- Мяч гимнастический
- Мяч баскетбольный
- Мяч мини - футбольный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Сетка для игры в бадминтон
- Устройство для установки сетки
- Ракетки бадминтонные
- Воланы
- Кегли
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Ворота футбольные
- Сетка для переноса мячей
- Аптечка медицинская
- Секундомер

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню профессиональной категории.

2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Задачи:

- Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия, выявление и работа с одаренными детьми.
 - Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
 - Выявление и развитие творческих способностей обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию кружков, секций; совместной творческой деятельности педагога, учащихся и родителей.
 - Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие.
 - Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
 - Создание условий для активного и полезного взаимодействия педагога и семьи по вопросам воспитания учащихся.
- Результат воспитания:**
- увеличение уровня познавательной активности;
 - развитие общекультурных компетенций;
 - реализация творческого потенциала обучающихся;
 - сформированность уровня социального партнерства с семьей;
 - принятие социальной позиции гражданина на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, наука, культура, социальная солидарность, патриотизм;
 - мотивация к реализации эстетических ценностей в пространстве

образовательного центра и семьи.

Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).

Формы и содержание.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Ключевые общешкольные дела»

Ключевые дела – это главные традиционные общешкольные дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми.

Модуль «Профориентация»

Совместная деятельность педагогов и школьников по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение учащихся, формирующее позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

Модуль «Профилактика»

Одной из важных задач воспитания остается профилактическая работа с несовершеннолетними, направленная на формирование правосознание и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека.

Совместная деятельность педагогов, школьников, родителей по направлению «Профилактика» включает в себя формирование здорового образа жизни, воспитание культуры поведения, создание условий для формирования желаний учащихся приносить пользу обществу, уважение к правам и свободам человека, позитивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, воспитанию законопослушного поведения и реализуется по следующим направлениям

«Организация предметно-эстетической среды»

Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда школы, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ученика, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком школы.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируются основы Российской гражданской идентичности;
- школьники приобщатся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- учащиеся получают возможность для самоопределения личности;
- учащиеся приобретут навыки саморазвития, разовьют социально-значимые качества личности;
- школьники получают возможность участвовать в социально-значимой деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведени я	Ответстве нные
1.	«День знаний»	Акция	1 сентября	Классные руководит ели
2.	Беседа, посвященная Международному дню	Викторина	Сентябрь, учебный	Воскова Л.М.

	шашек		кабинет	
3.	Беседа, посвященная Всероссийскому дню ходьбы	Час общения	октябрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
4.	Конкурсная программа, посвященная Дню Учителя «Праздничный круиз по океану знаний»	Час общения	октябрь, учебный кабинет	Подхалюзина С.В. Воскова Л.М.
5.	Беседа, посвященная Всероссийскому Дню спортсменов силовых видов спорта	Час общения	октябрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
6.	Мероприятие, посвященное Дню тренера	Час общения	октябрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
7.	Беседа, посвященная Дню народного единства	Час общения	ноябрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
8.	Мероприятие, посвященное Дню матери	Час общения	ноябрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
9.	Беседа, посвященная Всероссийскому дню хоккея	Час общения	декабрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
10.	Беседа, посвященная Всемирному дню футбола	Час общения	декабрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
11.	Новый карнавал	Час общения	декабрь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
12.	Мероприятие, посвященное Дню интеллектуальных и настольных игр.	Викторина	январь, учебный кабинет	Воскова Л.М.
13.	Лыжня России 2023	Час общения	февраль, учебный кабинет	Воскова Л.М.

14.	Мероприятие, посвященное Дню зимних видов спорта в России	Час общения	февраль, учебный кабинет	Воскова Л.М.
15.	Мероприятие, посвященное Дню защитников Отечества	Час общения	февраль, учебный кабинет	Воскова Л.М.
16.	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Час общения	март, учебный кабинет	Воскова Л.М.
17.	Мероприятие, посвященное Международному дню спорта на благо развития и мира	Час общения	апрель, учебный кабинет	Воскова Л.М.
18.	Мероприятие, посвященное Всемирному дню здоровья	Интеллектуальная викторина	апрель, учебный кабинет	Воскова Л.М.
19.	Мероприятие, посвященное Дню Победы	Час общения	май, учебный кабинет	Воскова Л.М.
20.	Мероприятие, посвященное Международному дню шахмат	Час общения	май, учебный кабинет	Воскова Л.М.

Список литературы

Литература для учителя.

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и

- спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
 6. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
 7. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
 8. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2017. – 109 с.
 9. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
 10. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
 11. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
 12. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
 13. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
 14. Макеева, Вера Степановна Методы педагогического контроля на уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
 15. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
 16. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
 17. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.

Литература для учащихся и родителей.

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
5. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.

Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные для педагогов и учащихся

1. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
2. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
5. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
6. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
7. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
8. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
10. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
14. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
15. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
16. <http://www.worlddance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

- 17.<http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
- 18.<http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

Таблица 1.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт.	Тема занятия	Количество часов	Формы/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России.	1	Беседа, рассказ, объяснение.	Спортивный зал	Собеседование.
2.			Техника безопасности на занятиях по основным видам спортивных и подвижных игр	1	Рассказ, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование.
3.			Гигиена спортсмена. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде	1	Рассказ, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Создание реферата по теме
4.			Правила проведения соревнований. Судейство в спортивных играх. Жесты судьи	1	Рассказ, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Создание реферата по теме
5.			Экскурсия в страну «Спортландия». Игра «К своим флажкам».	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование
6.			Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Пятнашки».	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование

7.			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование
8.			Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Решение упражнений
9.			Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Решение упражнений
10.			Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование
11.			Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование
12.			Комплексы упражнений на развитие выносливости. Эстафеты	1	Рассказ, объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Тестирование
13.			Комплексы упражнений на развитие выносливости. Эстафеты	1	Объяснение, практикум,	Спортивный зал	Тестирование

					показ.		
14.			Комплексы упражнений на развитие выносливости. Эстафеты	1	Объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Решение упражнений
15.			Комплексы упражнений на развитие выносливости. Эстафеты	1	Объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Решение упражнений
16.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	1	Объяснение, практикум, показ.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
17.			Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
18.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Лисы и куры».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
19.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
20.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Лисы и куры».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
21.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Беседа, объяснение,	Спортивный зал	Собеседование, учебная

					практикум.		игра.
22.			Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра «Удочка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
23.			Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра «Удочка»	1		Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
24.			Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
25.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
26.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
27.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
28.			Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
29.			Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.

30.			Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Игра «Белые медведи»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
31.			Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Игра «Белые медведи»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
32.			Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Игра «Белые медведи»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
33.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
34.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
35.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
36.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
37.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
38.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	Беседа, объяснение,	Спортивный зал	Собеседование, учебная

					практикум.		игра.
39.			Тестирование координационных способностей.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
40.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
41.			Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
42.			Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
43.			Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
44.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
45.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
46.			Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалками. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
47.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с	1	Беседа,	Спортивный	Собеседование

			гимнастическими палками. Игра «Перестрелка»		объяснение, практикум.	ый зал	ие, учебная игра.
48.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
49.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
50.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
51.			Инструктаж по технике безопасности при проведении игры «Пионербол». Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
52.			Правила игры «Пионербол». Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
53.			Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
54.			Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.

55.			Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
56.			Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
57.			Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
58.			Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
59.			Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
60.			Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
61.			Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
62.			Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
63.			Блокирование нападающего броска. Прыжки с	1	Беседа,	Спортивный	Собеседование

			подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам.		объяснение, практикум.	ый зал	ие, учебная игра.
64.			Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
65.			Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
66.			Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
67.			Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Цыплята»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
68.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Лиса, где ты?»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
69.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Колдунчики»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
70.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Серый волк»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.
71.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Лиса и зайцы»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивн ый зал	Собеседован ие, учебная игра.

72.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Удержи веревочку»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
73.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Два медведя»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
74.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Перуанские салки»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
75.			Общеразвивающие упражнения. Правила игры «Обезьяньи салки»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
76.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Цепные салки»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
77.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Салки с привидением»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
78.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перекрестные салки»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
79.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Салки с мячиком»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
80.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Салка – слониха»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.

81.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
82.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
83.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
84.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
85.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
86.			Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Перестрелка»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
87.			Правила игры «Бадминтон». Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
88.			Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
89.			Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.

90.			Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
91.			Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
92.			Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
93.			Совершенствование сеточного удара. Учебная игра	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
94.			Совершенствование сеточного удара. Учебная игра	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
95.			Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
96.			Ознакомление с мини-футболом как видом спорта. Правила игры «Мини-футбол»	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
97.			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
98.			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.

99.			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
100.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
101.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
102.			Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
103.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
104.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
105.			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
106.			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
107.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.

108.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Беседа, объяснение, практикум.	Спортивный зал	Собеседование, учебная игра.
------	--	--	---	---	--------------------------------	----------------	------------------------------