



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 «Олимп»

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол № 1 от 28.08.2024 г.)

Утверждаю директор МАОУ «СОШ № 25
«Олимп»

Приказ
От 02.09.2024 № 09.02/7-п

И. Ф. Мусаева



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивный двор»

Возраст обучающихся: *10-13 лет*

Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Козинец Р. В. и Трофимов Д. М.,

педагоги дополнительного
образования

**Великий Новгород
2024**

Согласовано  Ф. И. О. Савченко Г. Л.

Председатель Методического Совета.

02.09.2024 г.

Сведения о внесении изменений в программу: изменений нет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивный двор» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, авторы В.И. Лях и А. А. Зданевич (2012 год), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Уровень сложности – базовый.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и реализуется в учебной группе «Спортивный двор» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №25 «Олимп» (далее – школа).

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 года № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»;
- приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учётом его конституционных особенностей и физических возможностей. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная возможность в формировании здорового образа жизни у детей отводится дополнительным спортивным занятиям во внеурочное время. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Особенностью программы является «Спортивный двор» то, что она дает возможность совместного участия в ней обучающихся и их родителей (законных представителей) с применением различных форм деятельности: общая зарядка, совместные тренировки, соревнования, спортивные игры.

Целью программы является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками различных игр, достижение гармоничного развития в целом.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

- воспитать у обучающихся высокие нравственные, волевые качества, трудолюбие, активность;
- подготовить физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формировать жизненно важные умения и навыки;
- развить двигательные качества в спортивных играх, координацию, ловкость, выносливость;
- обучить умениям и навыкам в различных спортивных играх;
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

При проведении занятий можно выделить **два направления**:

- воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скорости, силы.

Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к различным возрастным группам учащихся, эстафеты результативности внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы.

Особенность набора участников программы: в программе могут принимать участие обучающиеся 5-10 классов школы с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача) совместно с их родителями (законными представителями).

Содержание программы ориентировано на **добровольные разновозрастные группы** детей, наполняемость до 15 человек.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения (68 часов в год, 2 часа в неделю).

Место проведения занятий: спортивный зал школы, пришкольные

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Ожидаемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые подготовят его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к заболеваниям; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие умения проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитание привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформируется культура здорового и безопасного образа жизни.

Обучающийся должен знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- об особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- особенности влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы различных игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство в различных играх.

Итогами реализации данной программы является участие обучающихся и их родителей (законных представителей) в школьных и городских спортивных соревнованиях.

Основными формами промежуточного контроля по программе являются: зачет, командные игры, турнир, сдача нормативов.

Формы итогового контроля: соревнование, открытое итоговое занятие.

Критериями оценки являются (приложение 1):

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			-
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	1	6	-
4	Спортивные эстафеты	5	1	4	Сдача нормативов Школьные соревнования
5	Пионербол	9	1	8	Сдача нормативов Товарищеские игры среди команд микрорайонов
6	Мини-футбол	9	1	8	Школьные соревнования
7	Квадрат	5	1	4	Школьные соревнования
8	Настольный теннис	9	1	8	Сдача нормативов Школьные соревнования Соревнования между команд микрорайонов
9	Бадминтон	9	1	8	Сдача нормативов Школьные соревнования
10	Метание дротиков	4	1	3	Школьные соревнования
11	Стритбол	9	1	8	Школьные соревнования Проведение соревнований среди команд микрорайонов
ИТОГО:		68	11	57	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа): Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Профилактика травматизма.

Тема 2. Общая физическая подготовка (в процессе занятий).

Строевые упражнения:

- основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра);
- размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении;
- повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия;
- разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.);
- бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием;
- поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса;
- наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх);
- полуприседание и приседание с различными положениями рук;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада, приседание на одной ноге (правой, левой);
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках;
- упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой;
- броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча, броски одной и двумя руками через голову.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорениями до 60 м;
- челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности (приложение 2).

Тема 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов).

Теория (1 час): Техника безопасности во время занятий.

Практика (6 часов): «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Тема 4. Спортивные эстафеты (5 часов).

Теория (1 час): Техника безопасности во время занятий.

Практика (4 часа): Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с мячами разной величины. Эстафеты с обручем. Смешанные эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики. Эстафеты на развитие силы и ловкости, скоростных качеств и выносливости. Веселые старты.

Тема 5. Пионербол (9 часов).

Теория (1 час): История становления и развития игры. Техника безопасности во время игры. Ознакомление с правилами игры.

Практика (8 часов): Овладение техникой передвижений по зонам: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий у сетки. Действия игроков у сетки. Зоны: 3, 4, 2, 6. Подача мяча. Освоение техники приема и передач мяча через сетку: передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; передача мяча через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Ознакомление с техникой «нападающего удара» (нападающий удар после подбрасывания мяча над собой – двумя руками и с партнером). Специальные упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (комбинации из освоенных элементов). Ознакомление с тактическими действиями игроков в нападении и защите. Матчевые встречи.

Тема 6. Мини-футбол (9 часов).

Теория (1 час): История становления и развития игры. Техника передвижения.

Практика (8 часов): Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.

Тема 7. Квадрат (5 часов).

Теория (1 часа): История становления и развития игры. Техника безопасности.

Практика (3 часа): Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Освоение элементов игры: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; ловля и передача мяча с параллельным смещением игроков; броски в цель. Использование мячей разных размеров. Ознакомление с правилами игры в «Квадрат». Специальные упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактические действия игроков в нападении и защите. Действия капитана и каждого игрока на площадке. Учебные игры.

Тема 8. Настольный теннис (9 часов).

Теория (1 час): Техника безопасности. Теоретические сведения об игре «Настольный теннис»: правила игры, инвентарь; правила одиночной игры; правила парной игры; Олимпийская система; подготовка инвентаря: стол, сетка и игровая площадка.

Практика (8 часов): Обработка простых технических приемов. Стойка игрока, передвижения игрока, способы передвижения (одношажные шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги). Способы держания ракетки (различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки). Технические приемы: подача (толчок, «маятник», «веер»); срезка слева, накат справа; срезка справа, накат слева. Отработка сложных технических приемов. Топ-спин, подрезка, подставка, свеча. Правила выполнения ударов – подготовительные, атакующие, контратакующие, защитные. Тактика подач и приема подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр. Изучение и закрепление комплекс подводящих специальных упражнений для игры в настольный теннис. Участие в соревнованиях, матчевые встречи и т.д.

Тема 9. Бадминтон (9 часов).

Теория (1 час): Техника безопасности. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Правила игры.

Практика (8 часов): 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. Поддачи: 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»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для

развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Тема 10. Метание дротиков (4 часов).

Теория (1 час): Правила безопасности при игре. Правила игры, знакомство с инвентарем.

Практика (3 часа): Основные стойки при игре в дартс – боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра «Линия»); отработка кучности попаданий (игры «Кто больше», «Кто меньше»); отработка попаданий в центр мишени (игра «Тысяча»); броски на кучность попаданий (игра «Кнопка»). Правила ведения счета. Игры – «Набор очков», «Быстрый раунд», «Большой раунд», «Раунд по удвоениям», «27», «Сектор 20», «51». Проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках.

Тема 11. Стритбол (9 часов).

Теория (1 час): Правила безопасности при игре. Правила игры, знакомство с инвентарем.

Практика (8 часов): Двигательные умения и навыки: ведение мяча с изменением направления и скорости; остановка в два шага; ловля и передача мяча: в движении, в прыжке; бросок по кольцу после ведения и остановки; бросок в корзину после ведения, после двух шагов; штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях (товарищеские игры).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (2 часа).								
1				Групповая	1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	Спортивный зал	Текущий
2				Групповая	1	Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Профилактика травматизма.	Спортивный зал	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов).								
				Групповая	1	Техника безопасности во время занятий.	Спортивный зал	Текущий
4				Групповая	1	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
5				Групповая	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Не дай мяч водящему».	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
6				Групповая	1	Подвижные игры: «День и ночь», «Борьба за мяч».	Спортивный зал	Текущий
7				Групповая	1	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза».	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
8				Групповая	1	Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».	Спортивный зал	Текущий

9				Групповая	1	Подвижные игры: «Невод».	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
Спортивные эстафеты (5 часов).								
10				Групповая	1	Техника безопасности во время занятий.	Спортивный зал	Текущий
11				Групповая	1	Эстафеты со скакалкой.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
12				Групповая	1	Эстафеты с мячами разной величины.	Спортивный зал	Текущий
13				Групповая	1	Эстафеты с обручем.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
14				Групповая	1	Смешанные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий
Пионербол (9 часов).								
15				Групповая	1	История становления и развития игры пионербол. Техника безопасности во время игры.	Спортивный зал	Текущий
16				Групповая	1	Ознакомление с правилами игры.	Спортивный зал	Текущий
17				Групповая	1	Овладение техникой передвижений по зонам: стойка игрока.	Спортивный зал	Текущий
18				Групповая	1	Стойка игрока.	Спортивный зал	Текущий
19				Групповая	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Текущий

20				Групповая	1	Перемещения в стойке ходьба, бег и выполнение заданий у сетки.	Спортивный зал	Текущий
21				Групповая	1	Бег и выполнение заданий у сетки.	Спортивный зал	Текущий
22				Групповая	1	Действия игроков у сетки. Зоны: 3, 4, 2, 6.	Спортивный зал	Текущий
23				Групповая	1	Подача мяча. Освоение техники приема и передач мяча через сетку.	Сдача норматива: Прямая подача снизу по зонам.	
Мини-футбол (9 часов).								
24				Групповая	1	История становления и развития игры мини-футбол.	Спортивный зал	Текущий
25				Групповая	1	Техника передвижения.	Спортивный зал	Текущий
26				Групповая	1	Удары по мячу головой, ногой.	Пришкольная спортивная площадка	Сдача норматива: Удары по мячу ногой в ворота в цель
27				Групповая	1	Остановка мяча.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
28				Групповая	1	Ведение мяча.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
29				Групповая	1	Обманные движения.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий

30				Групповая	1	Отбор мяча.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
31				Групповая	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
32				Групповая	1	Техника игры вратаря.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий

Квадрат (5 часов).

33				Групповая	1	История становления и развития игры. Техника безопасности.	Спортивный зал	Текущий
34				Групповая	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	Текущий
35				Групповая	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способностей к ориентированию в пространстве.	Спортивный зал	Текущий
36				Групповая	1	Освоение элементов игры: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Спортивный зал	Текущий
37				Групповая	1	Ловля и передача мяча с параллельным смещением игроков.	Спортивный зал	Текущий

Настольный теннис (9 часов).

38				Групповая	1	Техника безопасности. Теоретические сведения об игре «Настольный теннис»: правила	Спортивный зал	Текущий
----	--	--	--	-----------	---	---	----------------	---------

						игры, инвентарь.			
39				Групповая	1	Правила одиночной игры; правила парной игры, Олимпийская система; подготовка инвентаря: стол, сетка и игровая площадка.	Спортивный зал	Текущий	
40				Групповая	1	Обработка простых технических приемов.	Спортивный зал	Текущий	
41				Групповая	1	Стойка игрока.	Спортивный зал	Текущий	
42				Групповая	1	Передвижения игрока.	Спортивный зал	Текущий	
43				Групповая	1	Способы передвижения (одношажные шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги).	Спортивный зал	Текущий	
44				Групповая	1	Способы держания ракетки (различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки).	Спортивный зал	Текущий	
45				Групповая	1	Технические приемы: подача (толчок, «мятник», «всер»).	Спортивный зал	Текущий	
46				Групповая	1	Срезка слева, накат справа; срезка справа, накат слева.	Спортивный зал	Текущий	
Бадмингтон (9 часов).									
47				Групповая	1	Техника безопасности. Подготовка места для занятий по бадмингтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана).	Спортивный Зал	Текущий	

48				Групповая	1	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий
49				Групповая	1	Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.	Спортивный зал	Текущий
50				Групповая	1	Стойки: при подаче, при приеме, игровые.	Спортивный зал	Текущий
51				Групповая	1	Правосторонние, левосторонние; высокие, средние.	Спортивный зал	Текущий
52				Групповая	1	Низкие; атакующие, защитные, универсальные.	Спортивный зал	Текущий
53				Групповая	1	Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая.	Спортивный зал	Текущий
54				Групповая	1	Атакующая, плоская, короткая.	Спортивный зал	Текущий
55				Групповая	1	Удары: фронтальные, нефронтальные	Спортивный зал	Текущий
Метание дротиков (4 часов).								
56				Групповая	1	Правила безопасности.	Спортивный зал	Текущий
57				Групповая	1	Правила игры, знакомство с инвентарем.	Спортивный зал	Текущий
58				Групповая	1	Основные стойки при игре в дартс -боком, лицом к мишени.	Спортивный зал	Текущий
59				Групповая	1	Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.).	Спортивный зал	Текущий
Стритбол (9 часов).								

60				Групповая	1	Правила безопасности при игре. Правила игры	Спортивный зал	Текущий
61				Групповая	1	Знакомство с инвентарем.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
62				Групповая	1	Двигательные умения и навыки:	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
63				Групповая	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
64				Групповая	1	Остановка в два шага	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
65				Групповая	1	Ловля и передача мяча: в движении, прыжке	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
66				Групповая	1	Бросок по кольцу после ведения и остановки;	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
67				Групповая	1	Бросок в корзину после ведения.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий
68				Групповая	1	Бросок после двух шагов. Штрафной бросок.	Пришкольная спортивная площадка	Текущий

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы занятий:

- теоретические;
- практические;
- спортивные мероприятия;
- игры, соревнования.

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- показательные – рассказ-лекция, демонстрация, наблюдение, объяснение;
- практическая деятельность – тренировки;
- игры, соревнования.

3. Учебно-методическое обеспечение:

1. Образовательная программа;
2. Разработки игр.

4. Материально-техническое обеспечение программы:

- оборудование спортивного зала: мат гимнастический; планка и стойка для прыжков в высоту; щит баскетбольный тренировочный; волейбольная сетка универсальная; теннисный стол.
- спортивный инвентарь: мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; мяч малый (теннисный); ракетки для тенниса; ракетки для бадминтона; рулетка измерительная; мишень и дротики.
- пришкольный стадион (площадка).
- мультимедийное оборудование: компьютер, проектор, экран, колонки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006.
2. Былеев Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В.: Подвижные игры. Практический материал. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010.
4. Климов С.Е. Дворовый спорт. - В.Новгород, 2002.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе. - М.: Вако, 2004.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
7. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2010.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2003.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

Для обучающихся:

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Богушас М.В. Играем в настольный теннис.: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
4. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини- баскетбол в школе. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1976.
5. Громова О.Е.: Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Дасаев Р.Ф.: Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Казаков С.В.: Спортивные игры. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающимся программным требованиям	<i>(Н) низкий уровень</i> обучающийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой <i>(С) средний уровень</i> объём усвоенных знаний составляет более 1/2 <i>(В) высокий уровень</i> ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<i>(Н) низкий уровень</i> знает не все термины <i>(С) средний уровень</i> знает все термины, но не применяет <i>(В) высокий уровень</i> знание терминов и умение их применять	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основному разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<i>(Н) низкий уровень</i> обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков <i>(С) средний уровень</i> обучающийся овладел более чем 1/2 предусмотренных умений и навыков <i>(В) высокий уровень</i> обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	Контрольное задание Сдача нормативов
2. Владение инвентарем для игр	Отсутствие затруднений в использовании инвентаря	<i>(Н) низкий уровень</i> обучающийся испытывает серьёзные затруднения при использовании спортивного инвентаря для игр <i>(С) средний уровень</i> работает со спортивным инвентарем при помощи педагога <i>(В) высокий уровень</i> работает с инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей	Контрольное задание

Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать площадку для игр, подобрать необходимый инвентарь	Способность готовить площадку для игр, подобрать необходимый инвентарь и убирать его за собой	(Н) низкий уровень обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога (С) средний уровень (В) высокий уровень всё делает сам	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень обучающийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой (С) средний уровень объем усвоенных навыков составляет более 1/2 (В) высокий уровень воспитанник освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	Наблюдение

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)
для определения уровня физической подготовленности
(для мальчиков и девочек 11-15 лет)

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростное	Бег 30 м. (с)	6,3	6,2-5,1	5,0	6,4	6,3-5,2	5,1
2	Координаци- онное	Челночный бег 3 x 10 м (с).	9,7	9,6-8,6	8,5	10,1	10,0-9,3	9,2
3	Скоростно- силовое	Прыжки в длину с места (см).	140	141-180	181	130	131-175	176
4	Выносливость	6- минут- ный бег (м)	900	1000- 1100	1300	700	850-1000	1000-1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2-5	6-9	10	4-7	8-10	11-15
6	Силовые	Подтягиван ие на пере- кладине из виса (кол-во раз)	1	2-3	4	-	-	-
		Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	3-9	4-10	11