



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

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 29.08.2022 г.)

Утверждена приказом
от 30.08.2022 г. № 08.30/1-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной
направленности
«Спортивный двор»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
Составители программы:
Козинец Роман Викторович, учитель
физической культуры
Трофимов Дмитрий Михайлович, учитель
физической культуры
Васильева Алина Андреевна, учитель
физической культуры

**Великий Новгород
2022**

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 учетом 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 спортивные площадки.

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. Поддача 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 само страховка. 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.	Спортивный зал	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, «маятник», «веер»).	Спортивный зал	Текущий
46				Групповая	1	Срезка слева, накат справа; срезка справа, накат слева.	Спортивный зал	Текущий
Бадминтон (9 часов).								
47				Групповая	1	Техника безопасности. Подготовка места для занятий по бадминтону, 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 учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающихся 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 основным 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, подбирать необходимый инвентарь и убирать его за собой	<p><i>(Н) низкий уровень</i> обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p> <p><i>(С) средний уровень</i></p> <p><i>(В) высокий уровень</i> всё делает сам</p>	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p><i>(Н) низкий уровень</i> обучающийся овладел менее чем 1/2 объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой</p> <p><i>(С) средний уровень</i> объём усвоенных навыков составляет более 1/2</p> <p><i>(В) высокий уровень</i> воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период</p>	Наблюдение

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

№ п/п	Физические способности	Контроль- ноеупражне- 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