



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ВИШЕНСКАЯ СШ» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол №10 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 31.08.2026 г. №216

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ШСК»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 14 до 16 лет

Сроки реализации программы: 1 год (68 часов)

Уровень: базовый

Разработчик: Игонин Игорь Анатольевич

Должность: педагог ДОП образования

с. Вишенное, 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля.....	3
РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
РАЗДЕЛ №3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАЗДЕЛ №4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
РАЗДЕЛ №5 ВОСПИТАНИЕ.....	12
РАЗДЕЛ №6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	14
РАЗДЕЛ №7 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение. Информационно-телекоммуникационное обеспечение).....	15
РАЗДЕЛ №8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
РАЗДЕЛ №9 ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
9.1 Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты).....	17
9.2 Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, дидактический материал, методические разработки.....	26
9.3 Календарно-тематическое планирование.....	29
9.4 Лист корректировки ДОП.....	32

РАЗДЕЛ №1

1.1 Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об основной образовательной программе МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым»;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О формах обучения, количестве обучающихся в группах, их возрастные категории, а так же продолжительность учебных занятий в кружках» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О мониторинге качества знаний, умений и навыков обучающихся кружков» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Вишенская СШ» Белогорского района Республики Крым.

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
обучить диафрагмально-релаксационному дыханию; способствовать формированию правильной осанки; обучить основным приёмам двухсторонних игр; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные (воспитательные): - прививать гигиенические навыки, содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные (развивающие):

-развивать и совершенствовать физические и psychomotorные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость); - сформировать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» рассчитана на работу базового уровня учащимися старших классов в возрасте 14-16 лет .

Набор в группу осуществляется по интересам детей.

Разновозрастной состав группы.

Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься спортивными играми, имеющих разрешение врача

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей.

В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Педагогическая целесообразность:

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Словесные методы:

- Дидактический рассказ

- Описание
- Объяснение
- Беседа
- Разбор
- Лекция
- Инструктирование
- Комментарии и замечания
- Распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограммы двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- 3) методы направленного прочувствования двигательного действия;
- 4) методы срочной информации.

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств, обеспечивающих потребность в двигательной активности. К числу таких средств относятся:

- физические упражнения (подвижные и спортивные игры, гимнастика, спорт, туризм);
- естественные силы природной среды (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (режим повседневной деятельности: отдых, сон, питание, личная гигиена, гигиенические условия окружающей среды).

Формы обучения – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях профилактики, предотвращения и распространения новой коронавирусной инфекции). При переходе на дистанционную форму обучения педагог дополнительного образования адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную творческую работу детей.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастной группе и содержит постоянный состав обучающихся на протяжении всего срока обучения. Комплектование учебной группы проводится с учётом норм наполняемости 20 человек, принимаются мальчики и девочки.

Режим занятий:

Периодичность и продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут)

Количество часов и занятий в неделю – по 1 часу 2 раза в неделю;

Уровень программы - базовый.

Объем и срок освоения программы - Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год).

Формы аттестации/контроля

аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, конкурс, концерт, научно-практическая конференция, открытое занятие, соревнование и др.

Виды контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка. Форма контроля-опрос.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения. Форма контроля - выполнение тренировочных упражнений.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма контроля- выполнение тренировочных упражнений.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Форма контроля – спортивные соревнования.

РАЗДЕЛ №2 Учебный план

Таблица 1

№	Разделы, темы	Количество часов			Краткое содержание /форма занятия /форма контроля
1.	Раздел 1. Футбол.	10	1	4	Опрос, Практика/ текущий контроль
2.	Раздел 2. Волейбол.	16	2	6	Опрос, тестирование, практика/ текущий контроль
3.	Раздел 3. Шашки. Шахматы.	6	1	2	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
4.	Раздел 4. Настольный теннис.	6	1	2	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
5.	Раздел 5. Аэробика	8	2	2	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
6.	Раздел 6. Гандбол	10	1	4	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
7.	Раздел 7. Баскетбол	12	1	5	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
	Итого	68	9	25	

РАЗДЕЛ №3

Календарный учебный график

Количество учебных недель –34.

Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2026 г. – 26.05.2027 г.

Зимние каникулы с 31.12.2026г. по 08.01.2027г.

Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	сентябрь	май				2 раза по 1 часу

РАЗДЕЛ № 4 Содержание программы

Раздел: 1 (12 часов). Футбол.

Теория (1 часа) Инструктажи по ТБ. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе.

Практика (4 часа): Выполнение нормативов ОФП. Входная диагностика. Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Раздел: 2 (16 часов). Волейбол.

Теория (2 часа): Инструктажи по ТБ. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе.

Практика (6 часов): Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на координацию движений. Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Раздел: 3 (8 часов) Шашки. Шахматы.

Теория (1 часа): Шахматная доска и фигуры. Ходы и взятие фигур. Тактические приемы и особенности их применения.

Практика (2 часа): Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры.

Раздел: 4 (6 часов) Настольный теннис.

Теория (1 часа): Техника: совершенствование, передвижения и координация, отработка технико-тактической комбинации. Индивидуальная подготовка. **Практика (2 часа):** Игры на счёт.

Раздел: 5 (8 часов). Аэробика.

Теория (2 часа): Меры безопасности при проведении занятий в зале .

Практика (2 часов): Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (для девочек от гимнастических скамеек). Упражнения на укрепление мышц передней поверхности бедра. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: наклоны назад с помощью партнёра.

Раздел: 6 (10 часов). Гандбол.

Теория (1 часа): Меры безопасности при проведении занятий в зале. Основные правила игры.

Практика (4 часов): Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками

на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор мяча. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.

Раздел: 7 (8 часов). Баскетбол.

Теория (1 часа): Меры безопасности при проведении занятий в зале. Основные правила игры.

Практика (5 часов): Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Взаимодействие игроков с заслонами.

РАЗДЕЛ №5 Воспитание

Цель воспитательной работы: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи:

- 1) развивать творческие способности одарённых детей Крыма;
- 2) поддерживать активное участие кружка в жизни школы, муниципальном и республиканском уровне;
- 3) вовлекать школьников в кружки, работающие по школьным программам дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности, пропагандировать региональный крымоведческий потенциал;;
- 4) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Ожидаемые результаты:

У учащихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

Учащиеся активно включены в коллективную творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;

Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Календарный план воспитательных мероприятий

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Социальное направление	День Знаний День пожарной охраны	Сентябрь-апрель	
Гражданскопатриотическое воспитание	День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	
	День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	
	Крымская война 1853-1856 годов	Сентябрь	
	День Государственного Герба и Государственного Флага Республики Крым	Сентябрь	
	День гражданской обороны	Октябрь	
	День народного единства	Ноябрь	
	День Незнаменитого	Декабрь	

	Солдата		
	Гражданскопатриотическое воспитание День Героев Отечества	Декабрь	
	День Конституции Российской Федерации	Декабрь	
	День Республики Крым	Январь	
	День защитника Отечества	Февраль	
	Всемирный день гражданской обороны	Март	
	День Общекрымского референдума 2014 года и Дню воссоединения Крыма с Россией	Март	

	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май	
Духовно-нравственное направление	Международный женский день 8 Марта	Март	
Профилактическое направление	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет»	Октябрь	

РАЗДЕЛ № 6 Планируемые результаты

По итогам обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

В области обучения:

Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями, выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий, организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

В области воспитания:

Сформировать у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни, заложить систему значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического, научить ставить цели и добиваться их, строить реальные позитивные жизненные планы.

РАЗДЕЛ №7

Кадровое обеспечение

Реализация программы школьного спортивного клуба осуществляется педагогом (учителем физической культуры или педагогом дополнительного образования), имеющим высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура» и первую/высшую квалификационную категорию. Руководитель клуба несет ответственность за комплектование сборных команд, планирование тренировочного процесса и обеспечение безопасности обучающихся во время занятий в зале и на открытых площадках. Педагог должен владеть навыками судейства соревнований, методикой организации общефизической подготовки и регулярно проходить курсы повышения квалификации по спортивно-оздоровительному направлению. Для масштабных мероприятий к работе могут привлекаться советники директора по воспитанию в качестве организаторов волонтерского корпуса и медицинский работник школы для контроля состояния здоровья спортсменов.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на школьной спортивной площадке (при соответствующей погоде) Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 10 скакалок, 5 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, 5 гандбольных мячей, скамейки гимнастические, мячи набивные, мячи большие и малые. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Методическое обеспечение:

особенности организации образовательного процесса – очное. *методы обучения*

- словесный, практический, игровой, дискуссионный.

методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса - индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

формы организации учебного занятия - соревнование, турнир, чемпионат, эстафета,

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Информационное обеспечение:

- аудио-, видео-, фото-, интернет-источники;

РАЗДЕЛ №8 Список литературы

Список литература для педагога:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2005.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2006.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие .- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2006. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2008,214с.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Список литературы для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2003. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001

Список литературы для родителей:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003.- 528с.
2. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. « Просвещение» 1973г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2000.

РАЗДЕЛ №9 Приложения

9.1 Оценочные материалы

Входной контроль

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м (<i>сек</i>)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (<i>м</i>)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (<i>м</i>)	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (<i>см</i>)	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.							

Уровень:

В –
высокий
С –
средний
Н –
низкий

Итоговый тест.

1. Сколько физических качеств у человека?

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7

2. Перечислить физические качества человека.

а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).

б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательные координационные способности (ловкость), гибкость, сила.

в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательные

координационные способности (ловкость), выносливость.

г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

а) организация физической подготовки

б) общая физическая подготовка

в) общественная форма правил 4.

г) основные физические принципы

ОРУ – расшифровка.

а) организация упражнений

в) обще-развивающие упражнения 5.

б) общественное развитие учащихся

ОРУ бывает?

а) на скамейке, на матах

г) основное развитие учеников

в) через скакалку, на улице

6. Гибкость – это?

б) через сетку, в кольцо

г) в ходьбе, в беге, на месте

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

в) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой 7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий б) средний в) низкий г) любой

8. Сила – это?

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

в) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой 9. Быстрота (скоростные способности) – это?

а) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

б) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

10. Выносливость – это?

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек: а) футбол,

б) баскетбол.

в) хоккей,

г) волейбол,

16. Осанкой называется: а)

силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г)

пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Фазы - прыжок в длину с места.

в) прыжок, полёт, приземление

а) отталкивание, полёт, приземление

приземление

б) разбег, отталкивание, полёт,

г) скачек, полёт, приземление

18. Как измеряется результат в прыжках в длину? а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков
в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания

б) по ноге, по руке

г) по пятке, по руке

19. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание а)
сгибание рук, поднимание туловища

б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в)
туловища поднимание, разгибание и сгибание рук г)
поднимание головы, разгибание рук

20. Что такое челночный бег?

а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении

б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции г)

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; г)
развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является: а)

физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия. 23. Как проверяется ОФП?

а) бегом, прыжком

б) контрольными тестами (нормативами) в) ору

г) играми

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию: а) координации движений;

в) быстроты реакции;

б) техники движений;

г) скоростной силы.

Алгоритм учебного занятия
Спортивная эстафета «Веселые старты»
(с элементами спортивных игр)

Место проведения: спортивный зал.

Цели и задачи:

Привлечение учащихся 4-5 классов к занятиям физкультурой и спортом.

Популяризация и развитие физического воспитания.

Пропаганда и формирование здорового образа жизни;

Определение лучших команд.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы! Мы рады видеть вас в этом зале. Сегодня у нас праздник молодости и здоровья! Начинаем игры-эстафеты.

Ведущий: У нас проблем со спортом нет – Мы его любители, И физкультурой каждый час Заниматься любим. Происходит это так...

Начало эстафет:

Эстафета №1 «Передал — садись»; Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем – второму, третьему и т.д. по порядку.

Эстафета № 2 «Бег со скакалкой»; Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2-х и 15 метров (4 классы) и 2-х и 20 метров (5 классы) находится стойка. В 3-х метрах от стойки располагается обруч. Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом.

Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго, третьего и т.д. игрока.

Ведущий: А сейчас я загадаю вам загадки.

Загадки для болельщиков

1. Круглый, словно колобок, У него ни рук, ни ног. У него одна забота – Поскорей попасть в ворота. (Мяч футбольный.)
2. На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи).
3. Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь – Все упражнения по порядку! Поможет вырасти ... (Зарядка.)
4. Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки. И несут меня не кони, а блестящие ... (Коньки).
5. Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ. На воротах этих Рыбачьи сети. (Стадион.)
6. Мне загадку загадали: Что это за чудеса? Руль, седло и две педали, Два блестящих колеса. У загадки есть ответ Это мой ... (Велосипед).

7. Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной - туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят... (Душ).

8. Я спешу на тренировку, В кимоно сражаюсь ловко. Чёрный пояс нужен мне, Ведь люблю я ... (Каратэ.)

9. Коль крепко дружишь ты со мной, Настойчив в тренировках, То будешь в холод, в дождь и зной Выносливым и ловким. (Спорт.)

10. То вприпрыжку, то вприсядку Дети делают ... (Зарядку.)

11. Буквой «П» снаряд спортивный, Тренируюсь я активно. Подтянулся раз и два – Закружилась голова. (Турник.)

12. Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (Спорт.)

Эстафета №3 «Эстафета с баскетбольным мячом»; Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды баскетбольный мяч. Описание эстафеты: От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до м

9.2 Методические материалы

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры с перемещениями игроков:

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к

средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча:

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2— 3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время. Варианты 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др. 2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п. 3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9.Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10.Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те

возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место. Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному

выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые

мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется. **17. «Лепта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Алгоритм воспитательного занятия (45 минут)

1. Организационно-подготовительный этап: «Настройка» (7–10 минут) Цель:

Психологический настрой на деятельность, подготовка организма к нагрузке, профилактика травматизма.

- **Построение и приветствие:** Сдача рапорта, сообщение темы занятия.
- **Мотивационная беседа (Минутка здоровья):** Краткое обсуждение ценности спорта или правил гигиены (например, *«Почему важно пить воду во время тренировок?»*, *«Как капитан влияет на команду?»*).
- **Разминка в движении:** Легкий бег, специальные беговые упражнения (*высокое бедро, захлест голени, приставные шаги*), суставная гимнастика сверху вниз.

- **ОРУ (общеразвивающие упражнения):** На месте в разомкнутом строю для разогрева основных мышечных групп.

2. Основной (учебно-тренировочный) этап: «Действие» (25–30 минут) *Цель:* Развитие физических качеств, обучение технике игры, воспитание волевых навыков через игровую деятельность.

- **Работа над техникой (индивидуально/в парах):** Отработка базовых элементов избранного вида спорта (баскетбол — ведение мяча; волейбол — верхняя/нижняя передача; футбол — остановка и удар). Педагог обращает внимание на правильность выполнения движений каждым учеником.
- **Развитие физических качеств (фитнес-блок):** Упражнения на скорость, выносливость или координацию. Выполняется в соревновательной форме:
 - Эстафеты с предметами (скакалки, мячи).
 - Челночный бег.
 - Круговая тренировка по станциям.
- **Тактическая подготовка (командный блок):** Двусторонние учебные игры, но с усложненными правилами или ограничениями (например, игра в баскетбол только левой рукой или пас только после заслона). Это учит взаимодействию и нестандартному мышлению.

3. Рефлексивно-оценочный этап: «Сбор» (8–10 минут) *Цель:* Снижение пульса, анализ деятельности, закрепление воспитательных установок.

- **Заминка и восстановление:** Медленный бег переходящий в ходьбу, дыхательные упражнения, растяжка (стретчинг) расслабленных мышц.
- **Подведение итогов («Круг единомышленников»):** Обсуждение прошедшего занятия. Вопросы педагога:
 - «Чему научились сегодня?»
 - «Кто был лучшим ассистентом (помощником) в команде?»
 - «Что помогло вашей группе победить в эстафете?»
- **Воспитательный момент:** Акцент не на счете игры, а на проявленных качествах (честность, поддержка упавшего товарища, соблюдение дисциплины).
- **Домашнее задание-нестандарт:** Не подтягивания, а действия вне зала (например, «Провести 10-минутную утреннюю зарядку с младшим братом», «Составить плейлист для следующей тренировки»)

9.2 Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра

- Мастер-класс
- Мини-фестиваль
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Спортивный инвентарь

9.3 Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема раздела/урока	Колич. часов	Дата		Форма аттестации и контроля
			План	Факт	
1. Футбол (12ч.)					
1-2	Инструктаж по ТБ при проведении занятий.	2			
3-4	Возникновение и история физической культуры.	2			
5-6	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2			
7-8	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2			
9-10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2			
11-12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2			
2. Волейбол (16 ч.)					
13-14	История развития волейбола. Инструктаж по ТБ.	2			
15-16	Крупнейшие соревнования по волейболу в России.	2			
17-18	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	2			
19-20	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	2			
21-22	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	2			
23-24	"Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м). Развитие выносливости-бег на расстояние и на заданное время.	2			

25-26	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	2		
27-28	Передача на точность. Встречная передача.	2		
3. Шашки. Шахматы (8 ч.)				
29-30	История возникновения настольных игр Шашки и Шахматы			
31-32	Шахматная доска и фигуры.			
33-34	Сущность шашечной и шахматной нотации.			
35-36	Цели и результат шашечной партии			
4. Настольный теннис. (6 ч.)				
37-38	Основы техники и тактики игры. Правила хвата ракетки, способы игры. Техника перемещений.			
39-40	Тренировка упражнений с мячом о ракеткой. Изучение подач.			
41-42	Свободная игра. Игра на счет.			
5. Аэробика (8 ч.)				
43-44	История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.			
45-46	Аэробика классическая.			
47-48	Степ-аэробика.			
49-50	Аэробика с мячом.			
6. Гандбол (10 ч.)				
51-52	Ручной мяч. Основные правила игры. Инструктаж по ТБ.			
53-54	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении, в защите.			
55-56	Стойки и перемещения, остановки.			
57-58	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.			

59-60	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.			
7. Баскетбол (8 ч.)				
61-62	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Инструктаж по ТБ.			
63-64	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.			
65-66	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.			
67-68	Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.			

**9.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб».**

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией