

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"КРАСНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«ОДОБРЕНО»**

Методическим объединением МБОУ

Красногорская СОШ

Протокол № 4

от «21» марта 2024 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МБОУ Красногорская СОШ

Е.Н. Загуляева

Приказ № 37/п от «21» марта 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Составитель: Куртсеитова Эльвина Бахтияровна

Должность: педагог дополнительного  
образования

Ленинский район  
2024 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный игры» (далее - Программа) **модифицированная**, разработана на основе программ и методических разработок следующих авторов: Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, 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 и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных

(муниципальных) услуг в социальной сфере»  
(в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– 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»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в

социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций 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 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Уставом МБОУ Красногорская СОШ Ленинского района №31 от 22.12.2014г.

– Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Красногорская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым (приказ №26-0 от 19.09.2023.)

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, так как программа способствует развитию компетенций учащихся в области физической культуры, а именно спортивных игр.

**Актуальность программы** «Спортивные игры» обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физической культуры.

**Новизна программы** «Спортивные игры» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном

развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

**Отличительной особенностью** программы является использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в возможности методами игровой деятельности помочь детям раскрыть их творческие способности, развить психические, физические и нравственные качества.

**Адресат программы.** Набор на программу производится по желанию учащихся и их родителей. Количество обучающихся до 20 человек.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия, что очень важно при спортивных играх.

Возрастная категория обучающихся по программе от 13 до 16 лет.

**Объем и срок освоения программы** составляют 1 год. Общее количество часов в год - 36 часов.

**Уровень программы** – стартовый.

**Форма обучения** – очная. Программа реализуется с использованием ресурсов образовательной организации.

**Особенности организации образовательного процесса** - групповые – для всей группы при изучении общих практических и теоретических вопросов. Групповая форма работы предусматривает, при необходимости, разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность обучения: 1 час в неделю, 36 часов в год. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель:**

- Обеспечение физического развития обучающихся в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные**

- Знакомство обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

#### **2. Развивающие**

- Формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- Содействие развитию двигательных способностей;
- Развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;

#### **3. Воспитательные**

- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.
- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

### **1.3. Воспитательный потенциал**

В результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

| Тема занятий                                              | Всего часов | Аудиторные часы |           | Форма аттестации/контроля            |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|--------------------------------------|
|                                                           |             | теория          | практика  |                                      |
| Физическая культура и <a href="#">спорт в России</a>      | 1           | 1               | -         | Беседа                               |
| Сведения о строении и функциях организма человека         | 1           | 1               | -         | Беседа                               |
| Влияние физических упражнений на организм занимающихся    | 1           | 1               | -         | Беседа                               |
| Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена       | 1           | 1               | -         | Беседа                               |
| Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм | 1           | 1               | -         | Беседа(тест)                         |
| Общая и специальная физическая подготовка                 | 1           | -               | 1         | Мониторинг личных качеств            |
| Основные правила, техника и тактика игры в футбол.        | 1           | -               | 1         | Сдача контрольных нормативов         |
| Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.     | 1           | -               | 1         | Сдача контрольных нормативов         |
| Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.      | 2           | -               | 2         | Сдача контрольных нормативов         |
| Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.      | 5           | -               | 5         | Сдача контрольных нормативов         |
| Основные правила, техника и тактика игры в лапту          | 5           | -               | 5         | Сдача контрольных нормативов         |
| Контрольные игры и соревнования                           | 12          | -               | 12        | Мониторинг индивидуальных достижений |
| Экскурсии, походы                                         | 3           | -               | 3         | Мониторинг индивидуальных достижений |
| Инструкторская и судейская практики                       | 1           | -               | 1         | Собеседование                        |
| <b>Всего</b>                                              | <b>36</b>   | <b>5</b>        | <b>31</b> |                                      |

### 1.4.2. Содержание учебного плана

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.
2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.
3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.
4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.
5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.
6. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.  
Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.  
Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.
7. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.  
Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».
8. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с

мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

9. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. Основы знаний. Волейбол игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

10. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

11. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

12. Участие во всех внутришкольных соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

13. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период.

---

## 1.5. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➤ Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы:*

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся*

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

*В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:*

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку

## **Раздел 2.**

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1.Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы.

Начало учебного года – **сентябрь**. Конец учебного года **май**.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Красногорская СОШ , включая каникулы.

В период летних школьных каникул, кружок работает в соответствии с приказом по учреждению о переходе на каникулярный режим работы. Реализуются краткосрочные программы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

Календарный учебный график представлен в **Приложении 1**.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
|----------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <i>Учебно-практическое оборудование</i>                              |            |            |
| <b>Базовый инвентарь:</b>                                            |            |            |
| Сетки для волейбола                                                  | 1          |            |
| Антенны для волейбола                                                | 1          |            |
| Мячи волейбольные                                                    | 2          |            |
| Сетки для волейбольных мячей                                         | 1          |            |
| Шведские стенки                                                      | 4          |            |
| Скакалка                                                             | 15         |            |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>                                      |            |            |
| Мячи набивные                                                        | П          |            |
| Утяжелители для ног.                                                 | К          |            |
| Конусы, мишени, обручи                                               | п          |            |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

#### **Информационное обеспечение.**

При реализации программы «Спортивные игры» используются следующие информационные ресурсы: пакет приложений Microsoft Office: Word, Excel, Power Point, Photo Draw.

**Кадровое обеспечение** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником,

имеющим высшее педагогическое образование, владеющий основами образовательной деятельности по представленной программе в соответствии с указанным направлением, умеющий видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Программное содержание: разучивать упражнения для выработки правильной координации движений, постановки корпуса, головы, рук. С помощью упражнений разминки передавать гибкость суставам, улучшать кровообращение и дыхание, улучшать осанку. Добиваться синхронности, ритмичности и четкости при исполнении танцевальных композиций.

Для достижения цели и решения задач данной программы необходимо использовать различные образовательные технологии и педагогические средства.

- Личностно – ориентированная технология (технология сотрудничества).
- Информационно – коммуникативные технологии.
- Здоровьесберегающие технологии (подвижные игры).
- Приемы: разъяснение, показ.
- Методы: словесный (беседа, объяснение), практический (выполнение различных упражнений).

### **Формы проведения занятий:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- практическая и самостоятельная работы под руководством педагога;
- круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- игры;
- творческие задания;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в оздоровительных мероприятиях.

### **2.3.Формы аттестации**

Уровень усвоения полученных знаний и сформированности физических навыков контролируется в течение всего времени обучения.

*-Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* материал анкетирования и тестирования, аналитическая справка

*-Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* школьные и районные мероприятия; конкурсы, соревнования.

*-Формы контроля:*

*Входной контроль:* анкетирование, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики

*Текущий контроль:* беседа, контрольная игра, соревнования, кроссворд, олимпиада, путешествие, сдача спортивных и туристских нормативов, соревнования, тестирование.

*Промежуточный контроль:* открытое мероприятие.

*Итоговый контроль:* итоговый зачет.

## **2.4.Список литературы**

### **Литература для обучающихся:**

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с., ил.
2. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007.–128 с.
3. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
4. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

### **Литература для родителей:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
9. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. М.: ФИС, 2010. 496 с.
11. Перовошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.
12. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
13. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. 95 с.
14. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.
15. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
16. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с.
17. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013. 240 с.
18. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.
19. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
20. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.
21. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1-2. С. 7-11.
22. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. М.: Высш. шк., 2010. 383с.
23. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.
25. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.
26. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2014. 174 с.

#### **Литература для педагогов:**

1. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994г.
2. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова Спортивные игры, Москва 2002 г.
3. Е.А.Воронова Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
5. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка (настольный теннис)
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
8. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе.

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной физкультуре.

### 3.1. Оценочные материалы

В лист оценки достижений вносятся следующие условные обозначения:

«+» (средний уровень) – усвоение программного материала в полном объеме; правильное и последовательное выполнение различных задач.

«→» (достаточный уровень) – усвоение программного материала не в полной мере; выполнение различных задач с затруднением, исправлениями, замечаниями и небольшими недочетами.

Лист диагностики уровня сформированности  
практических и теоретических навыков

Учебный год

Творческое объединение «\_\_\_\_\_»

Группа\_№

[illegible]

### 3.2.Методические материалы

#### План занятия

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.

**Задачи урока:**

**-Образовательная:**

Развитие скорости, силы и координацию с помощью подвижных игр

**-Оздоровительная:**

Обогащение двигательного опыта учащихся при различных игровых положений

**-Воспитательная:**

Прививать чувство коммуникативных качеств через игры на сплочение коллектива

**Инвентарь:** свисток, секундомер, конусы, манишки, эстафетные палочки

**Место проведения:** спортивный зал

**Продолжительность урока:** 45 минут

| № п/п                                    | Содержание                                                   | Корректировка содержания | Дозировка | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                               | Формирование УУД                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (15 минут)</b> |                                                              |                          |           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |
| 1.                                       | Построение.<br>Приветствие.<br>Сообщение темы, целей и задач |                          | 30 сек    | «В одну шеренгу становись!»<br>«Равняйся!»<br>«Смирно!»<br>«Вольно!»<br>«Здравствуйте!»<br>Меня зовут Валерия Валерьевна»<br>«Тема нашего урока Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр» | ПУУД:<br>формулирование цели урока;<br>выделение необходимой информации.<br>ЛУУД:<br>Самоопределение, настроиться на урок, внимательно слушая цели и задачи учителя. |
| 2.                                       | Перестроение                                                 |                          | 10 сек    | «На право!»<br>«Раз-два!»<br>«В обход налево шагом марш!»                                                                                                                                                          | РУУД:<br>регулирование дисциплины и настройка детей на дальнейшую работу<br>ЛУУД: Проявлять дисциплину, быть внимательным и слушать, что дальше скажет учитель       |
| 3.                                       | Бег                                                          |                          | 3 мин     | «Бегом марш!»                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
| 4.                                       | Упражнения на восстановление                                 |                          | 15 сек    | «Шагом марш!»<br>«Вдох руки верх                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |

|      |                                                                                                                                        |  |                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | дыхания                                                                                                                                |  |                                                                    | выдох руки вниз»                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.   | ОРУ:                                                                                                                                   |  |                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.1. | И.п.- руки на пояс<br>1- Наклон головы вперед<br>2- Наклон головы вправо<br>3- Наклон головы влево<br>4- и.п                           |  | 5 раз                                                              | «И.п принять!»<br>«Упражнение начинай!» Спина прямая                                   | ЛУУД:<br>1.Развивать свои физические качества<br>2.Проявлять дисциплинированность и трудолюбие<br>3.Уметь преодолевать трудности<br>4.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.<br>РУУД: Следить за выполнением упражнений, своевременно давать рекомендации и замечания. ПУУД: Выделение необходимой информации |
| 5.2. | И. п. –руки на пояс<br>1-2 – круговые движения руками вперед;<br>3-4 – круговые движения руками назад                                  |  | 5 раз                                                              | «И.п принять!»<br>«Упражнение вперед начинай!»<br>Руки прямые                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.3. | И.п. –руки перед грудью<br>1-2 – рывки руками перед грудью<br>3-4 – поворот туловища налево, рывком руки в стороны<br>5-8 – тоже влево |  | 6 раз                                                              | «И.п принять!»<br>«Упражнение начинай»<br>Спина прямая.<br>Локти не опущены вниз       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.4. | И.п.- руки на пояс<br>1- наклон к правой ноге<br>2- и.п<br>3- наклон к левой ноге<br>4- И.п.                                           |  | 5 раз                                                              | «И.п принять!»<br>«Упражнение к правой начинай»<br>Ноги не сгибать в коленных суставах |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.5. | И.п.-Руки на пояс<br>1-выпад правой ногой<br>2-и.п<br>3-выпад левой ногой<br>4 и.п.                                                    |  | 15 раз                                                             | «И.п принять!»<br>«Упражнение с правой начинай»<br>Спина прямая                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.6. | И.п.-Руки на пояс<br>Прыжки                                                                                                            |  | 10 прыжков на правой ноге, 10 на левой ноге, 10 прыжков на 2 ногах | «И.п принять!»<br>«Упражнение начинай»                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6.   | Перестроение:                                                                                                                          |  | 15 сек                                                             | «Через центр в колонну по два марш!»                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.   | СБУ:                                                                                                                                   |  |                                                                    | «По диагонали                                                                          | ЛУУД:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|     |                           |  |        |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|---------------------------|--|--------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                           |  |        | марш!»                                                                           | 1.Развивать свои физические качества<br>2.Проявлять дисциплинированность и трудолюбие<br>3.Уметь преодолевать трудности<br>4. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.<br>РУУД: Следить за выполнением упражнений, своевременно давать рекомендации и замечания.<br>ПУУД: Выделение необходимой информации |
| 7.1 | Высокое поднимание бедра  |  | 2 раза | «Спину держать прямо!»<br>«Бедро поднимать выше!»<br>«Руки работают как в беге!» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.2 | За хлест голени           |  | 2 раза | «Спину держать прямо!»<br>«Делать чаще!»<br>«Руки работают как в беге!»          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.3 | Бег с прямыми ногами      |  | 2 раза | «Ноги не сгибать!»<br>«Носок на себя!»<br>«Руки как в беге!»                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.4 | Многоскоки на правую ногу |  | 1 раз  | «Руки работают как в беге!»<br>«Прыгать дальше!»<br>«Носок на себя!»             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.5 | Многоскоки на левую ногу  |  | 1 раз  | «Руки работают как в беге!»<br>«Прыгать дальше!»<br>«Носок на себя!»             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.6 | С крестный шаг            |  | 2 раза | Спина прямая                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.7 | Бег спиной                |  | 2 раза | «Смотреть через левое плечо»                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.8 | Ускорение                 |  | 2 раза | «максимальное ускорение»                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                   |                                                           |  |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.                                | Перестроение                                              |  | 15 сек | «Через центр в колонну по одному марш!»<br>«Налево!»<br>«На месте стой раз-два!»<br>«Налево!»                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основная часть (21 минута)</b> |                                                           |  |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.                                | Старты из различных положений                             |  |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1.                              | Старт из исходного положения «Спиной вперед»              |  | 1 раз  | Обучающийся стоит в исходном положении «спиной к конусу». По сигналу разворот на 180 градусов, ускорение до конуса, обратно возвращаются шагом | <p>РУУД: соотнесение известного и неизвестного; способность к волевому усилию</p> <p>ПУУД: выделение необходимой информации; выбор эффективных способов решения учебной задачи</p> <p>КУУД: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> |
| 1.2                               | Старт из исходного положения «Упор лежа»                  |  | 1 раз  | Обучающийся принимает исходное положение «упор лежа», по сигналу встает и выполняет ускорение до конуса, обратно возвращаются шагом            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.3.                              | Старт из исходного положения «Спиной вперед. Упор присев» |  | 1 раз  | Обучающийся принимает исходное положение «упор присев», по сигналу встает и выполняет ускорение до конуса, обратно возвращаются шагом          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.4.                              | Прыжки на месте                                           |  | 1 раз  | Обучающийся прыгает на двух ногах на месте. По сигналу ускоряется до конуса, обратно возвращаются шагом                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.                                | Подвижные игры                                            |  |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                               | День и ночь                                               |  | 7 мин  | Обучающиеся делятся на две команды – «день» и «ночь По сигналу «День!» обучающиеся этой команды убегают, а игроки другой команды их догоняют.  | <p>ЛУУД: Проявлять дисциплинированность, внимательно слушать учителя.</p> <p>КУУД: активно помогать и поддерживать команду</p>                                                                                                                                      |

|                                        |                          |  |        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |
|----------------------------------------|--------------------------|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                          |  |        | По сигналу «Ночь!» -<br>наоборот                                                                                                                                                                              |                                                                                           |
| 2.2                                    | Захват флага             |  | 7 мин  | Обучающиеся<br>делятся на 2<br>команды. Задача<br>команды сохранить<br>свой флаг. Пересечь<br>поле и захватить флаг<br>противника.                                                                            |                                                                                           |
| <b>Заключительная часть (3 минуты)</b> |                          |  |        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |
| 1.                                     | Построение               |  | 10 сек | «В одну шеренгу<br>становись!»<br>«Налево!»                                                                                                                                                                   |                                                                                           |
| 2.                                     | Игра «Видение<br>других» |  | 2 мин  | Эта игра на<br>внимательность друг к<br>другу.<br>Один игрок встает спиной<br>к игрокам. Он должен<br>описать внешний вид<br>кого-либо из<br>присутствующих - детали<br>костюма, прическу, обувь<br>и т.д     |                                                                                           |
| 3.                                     | Подведение<br>итогов.    |  | 1 мин  | Вспомним тему урока.<br>Какие качества мы<br>развивали на уроке?<br>Какая игра на ваш счет<br>была наиболее<br>эффективной для<br>развития этих качеств?<br>У кого получилось<br>выполнить все<br>упражнение? | ПУУД: Анализ<br>своих действий;<br>Рефлексия.<br>РУУД: Оценка<br>выполненных<br>действий. |

**Календарно-тематическое планирование.**  
**«Спортивные игры»**

| №               | Тема урока                                                                     | Кол-во часов | Дата     |            | Примечание |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------|------------|
|                 |                                                                                |              | По плану | Фактически |            |
| Спортивные игры |                                                                                |              |          |            |            |
| 1               | Правила ТБ. История футбола.<br>Основные правила игры в футбол.                | 1            | сентябрь |            |            |
| 2               | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                   | 1            | сентябрь |            |            |
| 3               | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.                             | 1            | сентябрь |            |            |
| 4               | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.                           | 1            | сентябрь |            |            |
| 5               | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.       | 1            | октябрь  |            |            |
| 6               | Позиционные нападения без изменения позиций игроков.                           | 1            | октябрь  |            |            |
| 7               | Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.                             | 1            | октябрь  |            |            |
| 8               | Игра по упрощённым правилам мини-футбола.                                      | 1            | октябрь  |            |            |
| 9               | Правила ТБ. История баскетбола.<br>Основные правила игры в баскетбол.          | 1            | ноябрь   |            |            |
| 10              | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                   | 1            | ноябрь   |            |            |
| 11              | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.       | 1            | ноябрь   |            |            |
| 12              | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1            | ноябрь   |            |            |
| 13              | Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.                 | 1            | декабрь  |            |            |
| 14              | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.                                  | 1            | декабрь  |            |            |
| 15              | Позиционное нападение (5:0) без изменения                                      | 1            | декабрь  |            |            |

|    |                                                                                        |   |         |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|--|--|
|    | позиций игроков.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0).                                  |   |         |  |  |
| 16 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.                                           | 1 | декабрь |  |  |
| 17 | Правила ТБ. История гандбола.<br>Основные правила игры в гандбол.                      | 1 | январь  |  |  |
| 18 | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                           | 1 | январь  |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.               | 1 | январь  |  |  |
| 20 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.                                     | 1 | январь  |  |  |
| 21 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.                                     | 1 | февраль |  |  |
| 22 | Вырывание и выбивание мяча.<br>Блокирование броска.                                    | 1 | февраль |  |  |
| 23 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | февраль |  |  |
| 24 | Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.                                             | 1 | февраль |  |  |
| 25 | Правила ТБ. История волейбола.<br>Основные правила игры в волейбол.                    | 1 | февраль |  |  |
| 26 | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                           | 1 | февраль |  |  |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                 | 1 | февраль |  |  |
| 28 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                     | 1 | март    |  |  |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.                                 | 1 | март    |  |  |
| 30 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча                                        | 1 | март    |  |  |

|    |                                                                                 |   |        |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|--|
|    | партнёром.                                                                      |   |        |  |  |
| 31 | Комбинации:<br>приём, передача, удар.                                           | 1 | апрель |  |  |
| 32 | Изучение стоек игрока,<br>перемещений в стойке.                                 | 1 | апрель |  |  |
| 33 | Передача мяча сверху<br>двумя руками на месте<br>и после перемещения<br>вперёд. | 1 | апрель |  |  |
| 34 | Приём мяча снизу двумя<br>руками на месте<br>и после перемещения<br>вперёд.     | 1 | май    |  |  |
| 35 | Позиционное нападение<br>(6:0).                                                 | 1 | май    |  |  |
| 36 | Игра по упрощённым<br>правилам<br>мини-волейбола.                               | 1 | май    |  |  |

[illegible]

## План воспитательной работы

| №<br>п/п | Название мероприятия                                                                                                                  | Дата проведения                                  | Место проведения             | Ответственный |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| 1.       | Проведение и участие в республиканском этапе Всероссийского конкурса детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности» | январь-март 2024<br><b>дистанционно</b>          | ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»            |               |
| 2.       | Проведение и участие в республиканском этапе Всероссийского конкурса детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности» | декабрь 2023<br>март 2024<br><b>дистанционно</b> | ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»            |               |
| 3.       | Проведение и участие в Республиканском патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на земле!...».                    | январь-май<br>2024<br><b>дистанционно</b>        | ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»            |               |
| 4.       | Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»                                                    | сентябрь-ноябрь 2023<br><b>дистанционно</b>      | МБОУ<br>Красногорская<br>СОШ |               |
| 5.       | Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню народного единства                                                      | 02-03.11.2023<br><b>дистанционно</b>             | МБОУ<br>Красногорская<br>СОШ |               |
| 6.       | Беседа «День Флага Республики Крым».                                                                                                  | 14.12.2023<br><b>дистанционно</b>                | МБОУ<br>Красногорская<br>СОШ |               |
| 7.       | Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню кино                                                                    | 28.12.2023<br><b>дистанционно</b>                | МБОУ<br>Красногорская<br>СОШ |               |
| 8.       | Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню Победы                                                                  | 01-10.05.2024<br><b>дистанционно</b>             | МБОУКрасногорская<br>СОШ     |               |
| 9.       | День Здоровья                                                                                                                         | 5.10.2023, 4.04.2024                             | МБОУКрасногорская<br>СОШ     |               |
| 10.      | «Русский силомер»                                                                                                                     | Декабрь 2024                                     | МБОУКрасногорская<br>СОШ     |               |
| 11.      | Организация проведения и участия мероприятий, посвященных 23 февраля                                                                  | Февраль 2024                                     | МБОУКрасногорская<br>СОШ     |               |

### 3.6. Календарно учебный график

Уровень: стартовый. Год обучения: 2024-2025 у.г.

|                                                | 1 полугодие         |   |   |   |         |   |   |   |        |             |    |    |         |    |           |    | 2 полугодие |    |    |          |         |    |    |    |                   |    |    |    |        |            |    |    |            |    |    |                 |    |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |
|------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|-------------|----|----|---------|----|-----------|----|-------------|----|----|----------|---------|----|----|----|-------------------|----|----|----|--------|------------|----|----|------------|----|----|-----------------|----|--|--|--------------|--|--|--|--------------|--|--|-------|
| Месяц                                          | сентябрь            |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |             |    |    | декабрь |    |           |    | январь      |    |    |          | февраль |    |    |    | март              |    |    |    | апрель |            |    |    | май        |    |    |                 |    |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |
| Кол-во учебных занятий                         | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10          | 11 | 12 | 13      | 14 | 15        | 16 | 17          | 18 | 19 | 20       | 21      | 22 | 23 | 24 | 25                | 26 | 27 | 28 | 29     | 30         | 31 | 32 | 33         | 34 | 35 | 36              | 37 |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |
| Кол-во часов в месяц                           | 4                   |   |   |   | 4       |   |   |   | 4      |             |    |    | 4       |    |           |    | 4           |    |    |          | 4       |    |    |    | 4                 |    |    |    | 4      |            |    |    | 4          |    |    |                 |    |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |
| Кол-во часов в неделю (гр.)                    | 1                   | 1 | 1 | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1      | 1           | 1  | 1  | 1       | 1  | 1         | 1  | 1           | 1  | 1  | 1        | 1       | 2  | 1  | 1  | 1                 | 1  | 1  | 1  | 1      | 1          | 1  | 1  | 1          | 1  | 1  | 1               |    |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |
| Аттестация/ формы контроля                     | Входная диагностика |   |   |   | Лопта   |   |   |   |        | Мини-футбол |    |    |         |    | Баскетбол |    |             |    |    | Волейбол |         |    |    |    | Настольный теннис |    |    |    |        | Гимнастика |    |    | Армреслинг |    |    | Легкая атлетике |    |  |  | Тестирование |  |  |  | Маст-реслинг |  |  | Зачет |
| Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов |                     |   |   |   |         |   |   |   |        |             |    |    |         |    |           |    |             |    |    |          |         |    |    |    |                   |    |    |    |        |            |    |    |            |    |    |                 |    |  |  |              |  |  |  |              |  |  |       |

**Оценочные материалы  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивные игры»**

## Тесты

### I вариант.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.+

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5+
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают

- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

## Тесты

### II вариант.

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4.Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

5.Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

6.Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7.Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9.Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач

- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность+
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14.Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика+
- г) верховая езда

15.Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас+

16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н.Орлов
- б) А.Петров
- в) Н.Панин – Коломенкин+
- г) А.Бутовский

17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны+
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий+
- г) бег на четыре стадия

19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долихотром
- б) панкратион+
- в) пентатлон
- г) диаулом

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия