

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РУСАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО/ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «Русаковская СШ»
Белогорского района
Республики Крым
От «26». 08.2025
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Русаковская СШ»
Белогорского района
Республики Крым
_____ Т.Д.Пфаф
26.08.2025 № 265

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 группа по 34 часов (1 год)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 13 до 17 лет

Составитель: Джелаев Усеин Рустемович, учитель физической культуры

с. Русаковка
2025

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Список литературы.....	17
Раздел 3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы.....	18
3.2. Методические материалы.....	19
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	20
3.4. Лист корректировки.....	23
3.5. План воспитательной работы.....	24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивные игры» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- 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 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 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

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

– 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 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Русаковская средняя школа» Белогорского района Республики Крым.

Направленность: физкультурно-спортивная.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; получение простейших навыков техники и тактики в спортивных играх с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Актуальность программы:

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.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

Новизна заключается в том, что программа интегрирует в себе содержание,

способствующее не только физическому развитию ребенка, но и воспитанию командных качеств. Игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Отличительные особенности программы. Программа кружка «Спортивные игры» предполагает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Данная Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в кружке являются не только игры, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к разным видам спорта.

Педагогическая целесообразность.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей и т.д.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Адресат программы - программа адресована на обучающихся 13 - 17 лет. Этот возраст – самый благоприятный для физического развития. Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого вести здоровый образ жизни, а также заниматься спортом.

Количество групп – 1

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов -34, временная продолжительность - 1 год.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 34 часа в год и реализуется в течение 34 учебной недели.

Количество часов в неделю – 1

Продолжительность занятий – 45 минут.

Уровень программы - базовый.

Формы обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разновозрастной категории, состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и футбол среди учащихся.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные)

- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в играх, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- освоение процесса игры, в соответствии с правилами;

- изучение истории спортивных игр;
- овладение техникой и тактикой игры.

Личностные (воспитательные)

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

Метапредметные (развивающие)

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развитие активности учащихся в процессе освоения спортивных игр;
- развитие умений играть в команде, организуя и участвуя в игре.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется преподавателем в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью.

Цель воспитательной работы - формирование у детей положительных личностных качеств.

Ожидаемые результаты: предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Показателями качества воспитательной работы в учебной группе являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском коллективе;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с родителями.

Также объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения.

Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

1.4. Содержание программы **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Раздел I. Футбол	7	1	7	Входная диагностика/тест ирование Промежуточный контроль/ выполнение контрольных нормативов по ОФП

2.	Раздел II. Волейбол	7	1	7	Итоговый контроль. Результативность участия в школьных и районных соревнованиях
3.	Раздел III. Баскетбол	20	2	10	Итоговый контроль. Результативность участия в школьных и районных соревнованиях
	Всего часов:	34	4	24	

Содержание учебного плана

Раздел I. Футбол (7 ч)

Техника передвижения. Тактика защиты. Удары по мячу головой, ногой. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия вратаря. Групповые действия. Учебная игра 5 на 5

Раздел II. Волейбол (7ч)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Контрольные игры и соревнования.

Раздел III. Баскетбол (20 ч)

Ведение мяча. Передача мяча. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Техничко-тактические действия в защите и нападении

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа предусматривает достижение следующих планируемых результатов:

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34. Количество учебных дней - 34. Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2025 г. – 26.05.2026 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Русаковская средняя школа» Белогорского района Республики Крым, исключая каникулы. Зимние каникулы – с 31.12. 2025 по 13.01.2026 г.

Календарный-учебный график может корректироваться в течении учебного года.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Таблица 3

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Ворота	2 шт.
2.	Футбольная площадка с разметкой	1 шт.
3.	Мяч футбольный	5 шт.
4.	Фишки	10 шт.
5.	Волейбольная площадка с разметкой	1 шт.
6.	Волейбольная сетка	1 шт.
7.	Мяч волейбольный	5 шт.
8.	Баскетбольная площадка с разметкой	1 шт.
9.	Мяч баскетбольный	10 шт.
10.	Секундомер	1 шт.
11.	Свисток судейский	1 шт.
12.	Насос с иглой	1 шт.

Информационное обеспечение - аудио-, фото-, интернет-источники;

Кадровое обеспечение - программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой обучения является занятие. Виды занятий определяются содержанием программы. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта учащимся делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, разновозрастной. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения учащихся). Некоторые занятия могут проводиться с участием обучающихся из других групп, с привлечением родительской общественности.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: по частям и в целом.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная и групповая.

Формы организации учебного занятия: соревнование, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике. Составной частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Дидактические материалы – раздаточный материал.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

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- тестирование.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения раздела, изучается

динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма контроля- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Форма контроля- Результативность участия в школьных и районных соревнованиях.

2.4. Список литературы

Литература для педагога :

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н.Андреев, В.С.Левин,- Липецк: Арес. 2004.- 496 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион. 2006. – 128 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич /.- М.; Просвещение, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.

Для родителей:

1. Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н\Д, 2004.

Литература для учащихся:

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Оценка общей физической подготовленности учащихся 14-17 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			Д	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	М	9,3	8,7-8,3	8,0
			Д	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
			Д	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
			Л	130	150-175	185

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
			Д	4	10-14	19
		12	М	1	4-6	7
			Д	4	11-15	20
		13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
			Д	5	13-15	17
		15	М	3	7-8	10
			Д	5	12-13	16

		15	Д	850	1000-1150	1250
			М	1100	1250-1350	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
			Д	4	8-10	15
		12	М	2	6-8	10
			Д	5	9-11	16
		13	М	2	5-7	9
			Д	6	10-12	18
		14	М	3	7-9	11
			Д	7	12-14	20
		15	М	4	8-10	12
			Д	7	12-14	20

3.2 Методические материалы

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Входной контроль проводится в виде тестирования, которое помогает определить уровень осведомлённости обучающихся о баскетболе.

Вопросы:

1. Сколько игроков играет на поле в футбол
а) 14; б) 18; в) 22.
2. Сколько минут длится один тайм в футболе
а) 30; б) 45; в) 60.
3. Волейбол играют на площадке размером:
а) 24 х 12 м; б) 18 х 9 м; в) 16 х 9 м.
4. До какого счета играют в волейбол в каждой партии:
а) до 13; б) до 20; в) до 25.

3.3. Календарно-тематическое планирование кружка «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Дни занятий:

1 год обучения, количество часов в год 34

№ п/п	Название темы занятия	Кол- во часо в	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Приме чания (корре ктивов ка)
			По плану	По факту		
Раздел I. Футбол						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по футболу, правила игры в футбол, организации и проведения соревнований	1	03.09		Входной контроль. Тестирование.	
2.	Техника передвижения. Тактика защиты	1	10.09			
3.	Удары по мячу головой, ногой. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	17.09			
4.	Удары по мячу головой, ногой. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	24.09			
5.	Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	26.09			
6.	Техника игры вратаря	1	01.10			
7.	Контрольные игры и соревнования.	1	08.10		Итоговый контроль. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	
Раздел II. Волейбол						
8.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила игры в волейбол, организации и проведения соревнований	1	15.10		Входной контроль. Тестирование.	
9.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	22.10			
10.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	29.10			

11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	1	12.11			
12	Техника защиты. Блокирование. Групповые действия игроков.	1	19.11			
13	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	26.11			
14	Контрольные игры и соревнования.	1	03.12		Итоговый контроль. Результативность участия в школьных и районных соревнованиях	
Раздел III Баскетбол						
15	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		10.12		Входной контроль. Тестирование.	
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости		24.12			
17	Ведение мяча с обводкой соперника		04.02			
18	Ведение мяча с выполнением обманных движений		11.02			
19	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении		20.02			
20	Передачи одной рукой в движении		27.02			
21	Навесная (кистевая) передача партнеру		04.03			
22	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками		06.03			
23	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита		11.03			
24	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита		20.03			
25	Броски в движении и с двух шагов		25.03			
26	Штрафные броски и броски с дальней дистанции		10.04			
27	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита		22.04			

28	Выполнение бросков при сопротивлении противника		29.04			
29	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол и волейбол		06.05			
30	Индивидуальные действия при личной опеке		13.05			
31	Командные действия при зонной защите		20.05			
32	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником		20.05			
33	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях		22.05			
34	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях				Итоговый контроль. Результативность участия в школьных и районных соревнованиях	

Приложение 4

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Цель	Сроки	Место проведения
1.	День открытых дверей	Комплектование	Сентябрь	Спортзал Школьный стадион
2.	Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивной направленности	Изучение уровня развития воспитанников	Сентябрь	Спортзал Школьный стадион
3.	Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников, посещавших спортивные секции ранее)	Индивидуальное развитие	Октябрь	Спортзал Школьный стадион
4.	Экскурсия команды на стадион с. Русаковка	Сдружить коллектив	Ноябрь	Стадион с. Русаковка
5.	Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации	Помощь в адаптации	Ноябрь	Спортзал Школьный стадион
6.	Разучивание спортивной песни	Развитие творческих способностей	Декабрь	Спортзал
7.	Вечер «Новогодняя викторина»	Мониторинг полученных знаний	Январь	Спортзал
8.	Индивидуальная работа с «трудными» подростками.	Помощь в преодолении трудностей в общении	Январь	Спортзал Территория школы
9.	Спортивные соревнования «А-ну-ка парни» к дню Защитника Отечества.	Патриотическое воспитание	Февраль	Спортзал
10.	Поздравления к Женскому Дню 8-Марта.	Воспитание любви к матери	Март	Спортивный зал
11.	Подготовка к соревнованиям.	Выяснить моральноволевую подготовку	Апрель	Спортзал Школьный стадион
12.	Подготовка к участию в школьных соревнованиях.	Проверить уровень знаний	Май	Спортзал Школьный стадион
13.	Участие в соревнованиях.	Проверка знаний в экстремальных условиях	В течении года	Спортзал Школьный стадион

