

Администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 182»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст детей – от 7 лет до 9 лет

от 10 лет до 13 лет



Автор программы:
Свиягина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Нижний Новгород, 2023 год

1. Пояснительная записка

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации 22.11.2012 г., № 2148-р; Государственная программа «Развитие культуры и туризма на 2013-2020 годы», утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 27.12.2012 N 2567; Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы».

Данная программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 7-13 лет, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2012 года. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и

вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительные особенности данной программы. Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это баскетбол, пионербол, дартс, настольный теннис и шашки. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются **ведущие принципы** образования:

гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни; принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить разделы «пионербол», «баскетбол», «наст.теннис», «дартс», «шашки» в школе, а также уделить внимание

вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Цели и задачи. Программа "Спортивные игры" в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в разновозрастной группе, заботиться о своем здоровье.

В качестве **основных образовательных задач** определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Программа предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий. Он рассчитан на учащихся 1-3 и 4-7 классов. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 7-13 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по два часа.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты:

- формировать положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни,
- формировать позитивное отношение к ценностям общества,
- формировать нравственные качества личности.

Метапредметные результаты:

- формировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность,
- формировать навыки самоконтроля и саморегуляции,
- обучить различным способам познавательной деятельности,
- формировать основы самостоятельной деятельности,
- формировать коммуникативные навыки,
- обучить способам совместной деятельности в группе,
- формировать установку на безопасный образ жизни.

Предметные результаты:

- расширить представления о разных видах спорта,
- дать первоначальные знания по спортивным играм: баскетбол, шашки, пионербол, наст.теннис, дартс.

Спортивная игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала. Основная направленность программы внеурочной деятельности в соответствии новых стандартов – спортивно-оздоровительное

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая

обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

2.Учебный план

	Разделы программы	7-9 лет	10-13 лет
1	Теория	В процессе занятий	В процессе занятий
2	ОФП	20	20
3	Техника	72	72
4	Тактика	20	20
5	Игровая	6	6
6	Инструкторская практика	10	10
7	Соревнования	16	16
	<i>Всего</i>	<i>144</i>	<i>144</i>

3.Учебно-тематический план на год.

	Основная направленность	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Теоретические сведения.	В процессе занятий
2	Теоретические знания	В процессе занятий
3	Баскетбол	46 часов
4	Наст. теннис, дартс, шашки	48 часа
5	Пионербол: Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Двухсторонняя игра	50 часов
6	<i>Всего</i>	<i>144 часа</i>

4.Содержание программы

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза.

Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки.

Баскетбол. Техника и тактика игры. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Теоретическая подготовка

-*Теория:* правила техники безопасности при проведении секционных занятий

-*Практика:* правила соревнований по баскетболу

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Настольный теннис. Основные правила игры. Техника ударов по мячу, тактические действия игрока в защитных и нападающих действиях. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Техника и тактика игры.

Специальная подготовка.

-*Теория:* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки
Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

-*Практика:* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении.
Овладение техникой контроля мяча.

Основы техники игры

-Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Подачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

-Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Основы тактики игры

-Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

-Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева Тема 6.

Учебные игры

-Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Пионербол. Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры. Поддача мяча, передача, нападающий бросок, блокирование. Учебно-тренировочные игры.

Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

Общая физическая подготовка

-Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

-Практика

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

Специальная физическая подготовка

-Теория

Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

-Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Техническая подготовка

-Теория

Теория технической подготовки

-Практика

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Тактическая подготовка

-Теория

Теория тактики игры

-Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Шашки. Познакомить с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом. Обучить технике игры в шашки. Ознакомить детей с теорией шашечной игры. Научить простейшим комбинационным идеям.

Основы игры в русские шашки и дебют - Русские шашки. Первоначальная расстановка. - Правила игры в русские шашки. Первоначальные понятия о русских шашках. Нотация, виды нотации. Турнирная дисциплина. - История происхождения шашек. Развитие русских шашек в России 19- 20в.в. - Определение дебюта как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Стратегические идеи некоторых дебютов (кол, тычок, обратный кол, обратный тычок).

Миттельшпиль - Понятие о комбинации. - Основные тактические приёмы. Связка. Двойное нападение. Вилка. Размен как признак силы позиции. - Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партий: целесообразное развитие слабых шашек в центр, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план. (Первоначальное понятие о стратегии).

Эндшпиль - Определение эндшпиля. - Дамочный эндшпиль. - Четыре дамки против одной. - Способы ловли дамки: переплёт, петля, столбняк. - Простейшие окончания простых шашек: 1x1, 2x2, 3x3. - Оппозиция. - Цугцванг. - Размен и оппозиция. Скользящий размен.

Тактика - Правило – бить обязательно! - Удары с полей доски (a1, a3, a5, a7, b2, b4, b6, c1, c3, c5, d2, d4, d6, e1, e3, e5, f2, f4, f6, g1, g3, g5, h2, h4, h6)

Стратегия - Стратегия – общий план. - Дебютная стратегия. - Стратегия центра.

Дартс. Правила игры. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока.

Общая физическая подготовка.

Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стен, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной и т.д.

По возможности различные подвижны, в том числе и спортивные игры на свежем воздухе.

Основные приемы метания дротиков.

Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний, средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть+ пальцы + запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика.

Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», «Кто меньше», «Кнопка», «Большой раунд»)

Разновидности тренировочных игр.

Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.

Игра «101», «170». «301» и «501».

Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «даблом»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры.

Игра «Американский крикет».

Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Раунд по утроениям», «Большой раунд», «Не пройдешь» и Другие.

В конце учебного года изучение «Мастерского крикета». Турниры внутри групп, внутри секции, парные игры.

Игра «Булл - ай».

Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета.

Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп.

Психотехническая подготовка.

Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19»), в центр.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска.

Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание -мысленное представление маленьких целей на мишени: «дабла»,

«гребла», центра -большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д.

Правила проведения соревнований.

Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, групп. Этика игрока дартс.

Заключительное занятие

Методика самостоятельных занятий по дартс в летний период. Индивидуальные задания.

5.Методическое обеспечение

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведения итогов	Формы работы с семьей
1. Техника безопасности. Теоретические сведения.	теоретическая	Тренировочное занятие с группой объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	Родительские собрания, индивидуальные консультации
2. Теоретич	теоретическая	Тренировочное занятие с группой	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	Родительские собрания,

еские знания		объяснительно- иллюстративные			индивидуал ьные консультац ии
3. Баскетбо л	Практическа я	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный макет-схема	Контроль ное упр.	Родительск ие собрания, индивидуал ьные консультац ии
4. Наст. теннис, дартс, шашки	Практическа я	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный	Контроль ное упр.	Родительск ие собрания, индивидуал ьные консультац ии
5.Пионе рбол	Практическа я	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный	Контроль ное упр.	Родительск ие собрания, индивидуал ьные консультац ии

6.Аттестация

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (май) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана. Основные формы аттестации являются: - теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования), -сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности)

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в спортивные игры
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

6.1 Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-

тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

6.2 Оценочные материалы ПО ОФП, СФП и ТП

Баскетбол

Нормативы баскетбола с 5-11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1-3 класс						
Ведение мяча шагом	На правила и технику					
1-3 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
4-8 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
4-8 класс						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	техника
Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1

Наст.теннис

мальчики

девочки

№		Возраст
---	--	---------

	Вид упражнения	Возраст	
		7-8 лет	9-10 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5

№	Вид упражнения	Возраст	
		7-8 лет	9-10 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95

	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девушки		юноши	
			1 год	2 год	1 год	2 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,8-5,0	4,7-4,6
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	190-200	210-220
3	Прыжки «Кенгуру»		15-17	18-20	27-30	31-33
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	28-30
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд 1 минута	30-34 -	35-39 -	- 85-93	- 94-102

N	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий

8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-	
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-	

Общая физическая подготовка

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой	–	–	–	10	8	5

перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз						
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
2-го класса (8–9 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой	–	–	–	13	10	7

перекладине в весе лежа (девочки), кол-во раз						
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
3-го класса (9–10 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой	–	–	–	14	11	8

перекладине в весе лежа (девочки), кол-во раз						
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
4-го класса (10–11 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой	–	–	–	16	13	10

перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз						
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Контрольные упражнения и примерные учебные нормативы для 5-го класса

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	10,0	10,5	11,0	10,4	10,9	11,4
Метание малого мяча весом 150 г (м)	28	25	22	20	16	14
Бег на 1500 м (мин., сек.)	8.00	8.45	9.30	9.00	9.45	10.30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	90	80	110	100	90

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	10	7	5
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2

Таблица 5

Контрольные упражнения и примерные учебные нормативы для 6-го класса						
Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
Метание малого мяча весом 150 г (м)	32	28	24	21	18	15
Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.30	8.15	9.00	8.00	8.45	9.30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	110	100	90	120	110	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	20	15	12	15	10	7
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	6	4	6	5	3
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,5	10,0	10,5	10,2	10,7	11,2
Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)	12.30	13.00	14.00	13.30	14.00	15.00

Контрольные упражнения и примерные учебные нормативы для 6-го класса

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	9,2	9,7	10,20	9,8	10,3	10,8
Метание малого мяча весом 150 г (м)	38	34	30	23	20	18
Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.15	7.45	8.30	7.50	8.20	9.00
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	25	20	15	18	15	12
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	9	7	5
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,1	9,6	10,0	9,8	10,3	10,8
Штрафные броски в кольцо (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	5	4	3

Контрольные упражнения и примерные учебные нормативы для 8-го класса

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение	
	мальчики	девочки

	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	8,6	9,1	9,6	9,4	10,0	10,5
Метание малого мяча весом 150 г (м)	40	36	32	24	21	19
Бег на 1500 м (мин., сек.)	10.00	10.35	11.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	140	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	30	25	20	22	18	15
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	11	9	7
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	8,7	9,1	9,5	9,5	10,0	10,5
Штрафные броски в кольцо (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	4	3	5	4	3
Передача волейбольного мяча сверху двумя руками стоя у стены (кол-во раз)	12	9	6	10	7	4
Подача мяча на площадку в зоны 6, 5, 1 (кол-во раз из 5 подач)	3	2	1	3	2	1

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола и выполнение контрольных нормативов (тестов) для дальнейшей специализации. Образовательная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим

занятиям физическими упражнениями. Основным показателем успешности занимающегося - это выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

-кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования
- психолого-педагогическое обеспечение*

- преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к разным годам обучения; учет специфики возрастного психофизического развития учащихся;
- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, педагогических и административных работников, родительской общественности;
- вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развития своей экологической культуры, дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей учащихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; психолого-педагогическая поддержка участников олимпиадного движения; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников);

-материально-техническое обеспечение

- спортивный зал и спортивная площадка
- баскетбольные щиты
- баскетбольные и волейбольные мячи
- сетки для переноски мячей
- Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета
- Волейбольная сетка
- Набор для дартс
- Стол для настольного тенниса
- Сетка, ракетки и мячи для настольного тенниса
- Видеотехника;
- Методическая литература.

8.Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09- 3242 от 18 ноября 2015г.;
4. Производственный календарь 2019г., 2020г.;
5. Учебный план. Начало реализации программы - 1 сентября 2019 г.
Окончание реализации программы – 31 мая 2020 г.

Продолжительность учебного года – 35 недель (без учета праздничных дней). Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница). Количество занятий в неделю – 2 занятия. Количество занятий в месяц – 8 занятий (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май).

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

Литература:

1. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
2. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.
5. Теория и методика тренировки в дартс. Шилин Ю., Каневская А. СпортАкадемПресс.-2003 г.
6. Шашечный эндшпиль. Учебник по шашечным окончаниям. Цирик З.И. – 2010.
7. Не много о шашках, но по существу. Вирный А. Издательство: Москва – 2013.