

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | Стр. |
| **I.** | **Комплекс основных характеристик программы** | 4 |
| **1.1** | **Пояснительная записка** | 4 |
| 1.1.1 | Направленность программы | 4 |
| 1.1.2 | Актуальность программы | 6 |
| 1.1.3 | Отличительные особенности программы | 7 |
| 1.1.4 | Адресат программы | 7 |
| 1.1.5 | Объем и срок освоения программы | 8 |
| 1.1.6 | Формы обучения и реализации программы | 8 |
| 1.1.7 | Особенности организации образовательного процесса | 8 |
| 1.1.8 | Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий | 9 |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** | 9 |
| **1.3** | **Содержание про граммы** |  |
| 1.3.1 | Учебный план | 11 |
| 1.3.2 | Содержание учебного плана | 14 |
| **1.4** | **Планируемые результаты** |  |
| 1.4.1 | Личностные результаты | 22 |
| 1.4.2 | Метапредметные результаты | 22 |
| 1.4.3 | Предметные результаты | 23 |
| **II.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** |  |
| **2.1** | **Календарный учебный график** | 24 |
| **2.2** | **Условия реализации программы** |  |
| 2.2.1 | Материально-техническое обеспечение | 29 |
| 2.2.2 | Информационное обеспечение | 29 |
| 2.2.3 | Кадровое обеспечение | 30 |
| 2.2.4 | Воспитательный компонент | 30 |
| **2.3** | **Формы аттестации** |  |
| 2.3.1 | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | 35 |
| 2.3.2 | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов | 36 |
| **2.4** | **Оценочные материалы** | 37 |
| **2.5** | **Методические материалы** | 37 |
| **2.6** | **Список литературы** | 38 |
|  | ***Приложение***  *Приложение 1. Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву).* | 40 |
|  | *Приложение 2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв* | 41 |
|  | *Приложение 3. Диагностика оценки качества усвоенного материала «Нормативы по общей физической подготовке»* | 42 |
|  | *Приложение 4. Методическая разработка «Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий»* | 43 |
|  | *Приложение 5. Методическая разработка по дисциплине Физическая культура тема: «Легкая атлетика»* | 44 |
|  | *Приложение 6. Методическая разработка «Тесты по волейболу»* | 50 |
|  | *Приложение 7. Памятка «Техника безопасности при занятиях лыжными гонками»* | 52 |
|  | *Приложение 8. Методическая разработка «Начальный период обучения игры в баскетбол», «Подвижные игры на основе баскетбола»* | 54 |
|  | *Приложение 9. Методическая разработка «Картотека игр с элементами футбола»* | 55 |
|  | *Приложение 10.. Контрольные тесты-упражнения* | 60 |

**I. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка» (далее – «ОФП») имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения основам физической подготовки, всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Общая физическая подготовка» является:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. Протокол № 10);

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. Протокол № 10);

- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. Протокол № 10);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 – пп);

- Постановлением Правительства Оренбургской области от 03.02.2021 № 44-пп «Об утверждении порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов государственной власти Оренбургской области, и отчета об их исполнении»;

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Новосергиевского района Оренбургской области, утвержден приказом МКУ «Отдел образования администрации Новосергиевского района» № 30 от 7.02.2023 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет стартовый уровень освоения программы. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы физической подготовки. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие интереса, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, мотивации личности к познанию, труда.

**1.1.2 Актуальность**

Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Значение двигательной активности велико для всех этапов жизни человека. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма, поскольку значительная часть современных дошкольников, школьников имеют различные хронические заболевания, а физическое развитие не соответствует возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала. Занятия способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, правильному формированию осанки и ее коррекции, укреплению мышц, специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений. К положительным сторонам также относят возможности для укрепления иммунитета, снижения восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний, быстрой адаптации к школьным нагрузкам, нормализации работы организма, улучшения аппетита и сна.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**1.1.3 Отличительные особенности программы**

При разработке программы авторами были проанализированы программы той же направленности, т.е. программа по дополнительному образованию «Общая физическая подготовка » заместителя директора по УВР Полещук Е.В -2021г. г. Калачинск Омская область, программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка» педагогов Губаревой Е.И и Киселева И.В. –2022 г. г . Самара.

В отличие от существующих программ в общеобразовательной программе «ОФП» применяются современные восстановительные технологии, допустимо одновременное применение разнохарактерных упражнений (быстрота, сила и выносливость) и применение в комплексах. Программа объединяет физкультурное и профилактическое направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению иммунитета, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

**1.1.4 Адресат программы.**

Данная программа предназначена для учащихся 11-17 лет. В этом возрасте учащийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие действенные и устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера. Поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход к воспитанникам предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера. В работе с каждым учащимся педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Учащиеся предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

**1.1.5 Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы 1 год. Программа рассчитана на 2 часа в неделю. Объем программы – 72 часа.

**1.1.6.Формы обучения и реализации программы**

Форма обучения очная. Основными формамиобразовательного процесса являются: групповая, индивидуальная работа и в микрогруппах; возможность использования online режима в период эпидемии.

**1.1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс направлен на становление личности учащегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку.

**1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Учебное занятие составляет 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Всего один раз в неделю по 2 часа первый и второй год обучения.

Режим onlain-занятий для учащихся: 30 мин.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – воспитание самостоятельной, разносторонне и физически развитой личности, способной совершенствовать физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

**Задачи****:**

Воспитательные задачи:

* способствовать воспитанию уверенности в себе;
* приобщать к самоконтролю и ответственности;
* воспитывать настойчивость в достижении цели, терпения и упорства.

Развивающие задачи:

развивать способности, необходимые для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;

укреплять здоровье занимающихся, содействуя их физическому развитию: закаливание, формирование правильной осанки, развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;

формировать гигиенические навыки, приучать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи:

сформировать знания о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;

обучить новым видам движений, обогащение учащихся двигательным опытом;

познакомить учащихся с комплексами физических упражнений направленных на диафрагмально-релаксационное дыхание.

**1.3 Содержание программы**

# 1.3.1 Учебный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, тама | Количество часов | | | Формы организации образовательного процесса | Формы контроля и/ или аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1.1 | Инструктаж по Т.Б. Веселые старты  «Королева спорта». | **2** | 1 | 1 | Беседа | Опрос |
| **2** | **Легкая атлетика** | **12** | **2** | **10** |  |  |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции –  30м. и 60м. | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа | Опрос |
| 2.2 | Скоростные способности. Челночный бег –  10 х 3. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 2.3 | Скоростно – силовые способности. Прыжок  в длину с места. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 2.4 | Развитие выносливости. Бег по пересеченной  местности. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 2.5 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 2.6 | ***Контрольные испытания*** | 2 |  | 2 | Практические занятия | Диагностика |
| **3** | **Подвижные игры на основе волейбола** | **12** | **2** | **10** |  |  |
| 3.1 | Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения  различными способами. | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа | Опрос |
| 3.2 | Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 3.3 | Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.4 | Прием и передача мяча. Игра «Пионербол». | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 3.5 | Групповые действия. Игра «Пионербол». | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 3.6 | Игра – соревнования «Пионербол». | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **12** | **2** | **10** |  |  |
| 4.1 | Техника безопасности при занятиях на  лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам». | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа | Опрос |
| 4.2 | Передвижение на лыжах. Разучивание  скользящего шага. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 4.3 | Переменный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 4.5 | Одновременно одношажный  ход.Прохождение дистанции 1 км. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 4.6 | Повороты переступанием.Прохождение  дистанции 2 км. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 4.7 | Развитие выносливости. Прохождение  дистанции 2 – 4 км. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| **5** | **Гимнастика** | **12** | **1** | **11** |  |  |
| 5.1 | Правила по технике безопасности на  занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа | Опрос |
| 5.2 | Упражнения для развития мышц пресса. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 5.3 | Гибкость. Упражнения для разбития  гибкости. Наклон вперед. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 5.4 | Силовая подготовка. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 5.5 | Круговая тренировка. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 5.6 | ***Контрольные испытания.* Уровень физической подготовленности** | 2 |  | 2 | Практические занятия | Диагностика *(Приложение 10)* |
| **6** | **Подвижные игры на основа баскетбола** | **10** | **1** | **9** |  |  |
| 6.1 | Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений  баскетболиста. Игра «Метко в цель». | 2 |  | 2 | Беседа | Опрос |
| 6.2 | Техника владения мячом: ловля, передача  мяча разными способами. Игра «Мяч капитану» | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 6.3 | Ведение мяча. Игра «Баскетбол» по  упрощенным правилам. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 6.4 | Броски мяча разными способами. Игра  «Баскетбол» по упрощенным правилам. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 6.5 | Игра - соревнование по Баскетболу по  упрощённым правилам. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| **7** | **Подвижные игры на основе футбола** | **10** | **1** | **9** |  |  |
| 7.1 | Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений и остановок. Игра мини – футбол по упрощённым  правилам. | 2 |  | 2 | Беседа | Опрос |
| 7.2 | Освоение техники ведения мяча. Учебная  игра. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 7.3 | Овладение техникой ударов по воротам.  Учебная игра. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 7.4 | Освоение техники индивидуальной защиты.  Игра вратаря. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические занятия | Наблюдение |
| 7.5 | Взаимодействия игроков. Учебная игра. | 2 |  | 2 | Практические занятия | Наблюдение |
| 8 | ***Итоговое занятие. Контрольные испытания.* Уровень физической подготовленности** | **2** |  | **2** | Практические занятия | Диагностика (*Прложение 10)* |
|  |  | **72** | **10** | **62** |  |  |

# 1.3.2 Содержание учебного плана

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

Тема 1.1:Инструктаж по Т.Б. Веселые старты «Королева спорта»

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях ОФП, форма одежды. Понятие ОФП.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнения (ОРУ). Веселые старты «Королева спорта».

Форма организации учебного занятия: *игровая* состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

**Раздел 2. Легкая атлетика (12 часов)**

Тема 2.1:Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м.

Теория (0,5 ч): Техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально – беговых упражнений, спринтерский бег.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, спец. Беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

*Тема* 2.4*:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра

«Прыжок за прыжком».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема* 2.5*:* Развитие выносливости. Бег 1000м.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра

«Прыжок за прыжком».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема* 2.6*: Контрольные испытания*

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Форма организации учебного занятия: контрольно – оценочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

**Разлел 3. Подвижные игры на основе волейбола (12 часов)**

Тема 3.1: Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами.

Теория (0,5 ч): Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, *игровая* тязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 3.2: Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка»

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, *игровая* тязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: групповая, игровая.

Тема 3.3: Техника подачи мяча. Игра «Пионербол».

Теория (0,5 ч): Техника подачи мяча. Правила игры «Пионербол».

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, *игровая* тязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

*Тема* 3.4*:* Прием и передача мяча. Игра «Пионербол».

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Пионербол».

Форма организации учебного занятия: *игровая* состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: групповая, игровая.

*Тема* 3.5*:* Групповые действия. Игра «Пионербол»

Теория (0,5 ч): Групповые действия. Правила игры «Пионербол».

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».

Форма организации учебного занятия: *игровая* состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

*Тема* 3.6*:* Игра – соревнования «Пионербол»

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».

Форма организации учебного занятия: *игровая* состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

**Раздел 4. Лыжная подготовка (12 часов)**

Тема 4.1: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам»

Теория (0,5 ч): Техника безопасности на занятиях лыной подготовкой, Форма одежды лыжника.Основные понятия.

Практика (1,5 ч): Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Как по часам».

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 4.2: Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальнвя, групповая.

Тема 4.3: Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

Теория (0,5 ч): Техника выполнения попеременного двухшажного хода.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальнвя, групповая.

Тема 4.4: Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

Теория (0,5 ч): Техника выполнения одновременно одношажного хода.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальнвя, групповая.

Тема 4.5: Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения поворотов переступанием. Игра «Гонки с выбиванием».

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальнвя, групповая.

Тема 4.6: Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км.

Теория (0,5 ч): Техника выполнения прохождения дистанции

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км. Игра “Вышебалы”.

Форма организации учебного занятия: Тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальнвя, групповая.

**Раздел 5. Гимнастика (12 часов)**

Тема 5.1: Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка.

Теория (0,5 ч): Техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка.

Практика (1,5 ч): Разминка, комплекс упражнений для развития силы. Игра «Кто сильнее».

Форма организации учебного занятия: беседа, презентация.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 5.2: Упражнения для развития мышц пресса

Теория (0,5 ч): Техника выполнения упражнений для развития силы.

Практика (1,5 ч): Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 5.3: Гибкость. Упражнения для разития гибкости. Наклон вперед.

Теория (0,5 ч): Понятие «Гибкость».

Практика (1,5 ч): Разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки». Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 5.4: Силовая подготовка.

Практика (2 ч): Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы

организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 5.5: Круговая тренировка.

Практика (2 ч): Разминка, ОРУ. Выполнение упражнений методом круговой тренировки. Игра «Вышебалы».

Форма организации учебного занятия: беседа, тренировочная деятельность. Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 5.6: Контрольные испытания

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Форма организации учебного занятия: контрольно – оценочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

**Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)**

Тема 6.1: Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений баскетболиста. Игра «Метко в цель».

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра «Передал - беги».

Форма организации учебного занятия: игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 6.2: Техника владения мячом: ловля, передача мяча разными способами. Игра «Мяч капитану»

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 6.3: Ведение мяча. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.

Теория (0,5 ч): Знакомство с игрой Баскетбол по упрощённым правилам.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 6.4: Тема: Броски мяча разными способами. Игра «Баскетбол» по упрощенным

правилам.

Теория (0,5 ч): Знакомство с игрой Баскетбол по упрощённым правилам.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.

Форма организации учебного занятия: тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 6.5: Игра - соревнование по Баскетболу по упрощённым правилам.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.

Форма организации учебного занятия: игровая состязательная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

**Раздел 7. Подвижные игры на основе футбола (10 часов)**

Тема 7.1: Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений и остановок. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники передвижений. Игра мини – футбол по упращенным правилам.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 7.2: Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.

Теория (0,5 ч): Техника ведения мяча. Основные правила игры в мини – футбол.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упращенным правилам.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 7.3: Овладение техникой ударов по воротам. Учебная игра.

Практика: Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упращенным правилам.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 7.4: Освоение техники индивидуальной защиты. Игра вратаря.

Теория (0,5 ч): Техника выполнения ударов футбольного мяча по воротам. Основные правила игры в мини – футбол.

Практика (1,5 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упращенным правилам.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Тема 7.5: Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упращенным правилам.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая, игровая.

Итоговое занятие. Контрольные испытания

Практика (2 ч): Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Форма организации учебного занятия: контрольно – оценочная деятельность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

**1.4. Планируемые результаты**

**1.4.1 Личностные результаты:**

-воспитана уверенность в себе;

- приобщен к самоконтролю и ответственности;

-сформирована настойчивость в достижении цели, терпения и упорства.

**1.4.2 Метапредметные результаты:**

-развивиты способности, необходимые для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;

-укрепленно здоровье занимающихся, содействуя их физическому развитию: закаливание, формирование правильной осанки, развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;

-сформированы гигиенические навыки, приучать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1.4.3 Предметные:

-сформированы знания о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;

-знают новые виды движений, учащихся обогащены двигательным опытом;

-учащиеся познакомились с комплексами физических упражнений направленных на диафрагмально-релаксационное дыхание.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Согласно расписанию занятий в группе | |  | **2** | **Вводное занятие** |  |  |
| 2 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Веселые старты  «Королева спорта». | МАУДО СШ | Опрос |
| 3 |  | **12** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 4 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции –  30м. и 60м. | МАУДО СШ | Опрос |
| 5 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Скоростные способности. Челночный бег –  10 х 3. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 6 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Скоростно – силовые способности. Прыжок  в длину с места. | МАУД СШ | Наблюдение |
| 7 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной  местности. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 8 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег 1000м. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 7 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* ***Контрольные испытания.* Уровень физической подготовленности** | МАУД СШ | Диагностика *(Прложение 10)* |
| 8 |  | **12** | **Подвижные игры на основе волейбола** | МАУДО СШ |  |
| 9 | Практическое занятие | 2 | *Тема:*Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения  различными способами. | МАУДО СШ | Опрос |
| 10 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 11 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 12 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Пионербол». | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 13 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Групповые действия. Игра «Пионербол». | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 14 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Игра – соревнования «Пионербол». | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 15 |  | **12** | **Лыжная подготовка** | МАУДО СШ |  |
| 16 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Техника безопасности при занятиях на  лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам». | МАУДО СШ | Опрос |
| 17 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Передвижение на лыжах. Разучивание  скользящего шага. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 18 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Переменный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 19 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Одновременно одношажный  ход.Прохождение дистанции 1 км. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 20 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Повороты переступанием.Прохождение  дистанции 2 км. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 21 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Развитие выносливости. Прохождение  дистанции 2 – 4 км. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 22 |  | **12** | **Гимнастика** | МАУДО СШ |  |
| 23 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Правила по технике безопасности на  занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. | МАУДО СШ | Опрос |
| 24 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Упражнения для развития мышц пресса. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 25 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Гибкость. Упражнения для разбития  гибкости. Наклон вперед. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 26 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Силовая подготовка. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 27 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Круговая тренировка. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 28 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* ***Контрольные испытания.* Уровень физической подготовленности** | МАУДО СШ | Диагностика *(Приложение 10)* |
| 29 |  | **10** | **Подвижные игры на основа баскетбола** | МАУДО СШ |  |
| 30 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений  баскетболиста. Игра «Метко в цель». | МАУДО СШ | Опрос |
| 31 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Техника владения мячом: ловля, передача  мяча разными способами. Игра «Мяч капитану» | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 32 | Практическое занятие | 2 | Тема: Ведение мяча. Игра «Баскетбол» по  упрощенным правилам. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 33 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Тема: Броски мяча разными способами. Игра  «Баскетбол» по упрощенным правилам. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 34 | Практическое занятие | 2 | *Тема: Тема:* Игра - соревнование по Баскетболу по  упрощённым правилам. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 35 | Практическое занятие | **10** | **Подвижные игры на основе футбола** | МАУДО СШ |  |
| 36 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений и остановок. Игра мини – футбол по упрощённым  правилам. | МАУДО СШ | Опрос |
| 37 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Освоение техники ведения мяча. Учебная  игра. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 38 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Овладение техникой ударов по воротам.  Учебная игра. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 39 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Освоение техники индивидуальной защиты.  Игра вратаря. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 40 | Практическое занятие | 2 | *Тема:* Взаимодействия игроков. Учебная игра. | МАУДО СШ | Наблюдение |
| 41 |  | | Практическое занятие | 2 | ***Итоговое занятие. Контрольные испытания*** | МАУДО СШ | Диагностика |
| **Всего часов: 72** | | | | |  |  |  |  |  | Сдача нормативов |

**2.2 Условия реализации программы**

**2.2.1. Материально-технические условия**

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

● Оборудование зала:

- покрытие пола – полиуритан;

- гимнастический зал, оборудованный зеркалами;

- скамейка гимнастическая – 2 шт.;

- фитболы – 10 шт.;

- мячи;

- обручи;

- массажные коврики для стоп;

- гимнастические палки.

**2.2.2 Информационное обеспечение**

На странице сообщества «МАУДО «СШ Новосергиевского района» » в ВК, есть работы учащихся, архив которых постоянно пополняется.

[https://vk.com/public216687657](https://checklink.mail.ru/proxy?es=w2f0wN%2F7L7EPHZKmresWQkAZFz%2Ftk%2FYHB9tCnpVPOTQ%3D&egid=0KpxA2d%2FhddF7ZixM4gKIb8e0cdOvIoAcATEHit6F%2BA%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fvk.com%252Fpublic216687657%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D3%26s%3Dee3b4a3222ff3bb1&uidl=16974486040053823974&from=&to=&email=dussh%40inbox.ru)

Все мастер классы других педагогов, которые пользуются при подготовке к занятиям, а также свои мастер классы, необходимые для реализации, собраны в отдельной медиатеке, которая постоянно изменяется и пополняется.

**2.2.3 Кадровое обеспечение**

Программу реализует квалифицированный тренер-преподаватель с уровнем образования и квалификации (Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

**2.2.4 Воспитательный компонент**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания **–** это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

# Планируемые результаты:

* Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
* Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
* Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

# Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

# Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направние работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе;   участие в молодежном Дне самоуправления;   * беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; * проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; * информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); * встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;   посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | В течение года |
| 2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * Осенний и Зимний День здоровья; * спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; * физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; * физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; * фестиваль ВФСК ГТО; * всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» * всероссийская акция «Спортивная зима»; * спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;   спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 3 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:   * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); * воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,   тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; | В течение года |
| 4 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;   * профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; * областная акция «В ритме здорового дыхания!»; * всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; * областная акция «Скажи жизни: Да!»; * областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками * профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; * областная акция «В ритме здорового дыхания!»; * всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; * областная акция «Скажи жизни: Да!»; * областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками * профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; * областная акция «В ритме здорового дыхания!»; * всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; * областная акция «Скажи жизни: Да!»; * областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками   профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» | В течение года |
| 4 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   * патриотическая акция «Мы - граждане России»; * всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; * всероссийская акция «Письмо солдату»; * всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; * всероссийская акция «Под флагом страны» * конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; * лекции, беседы военно-патриотической направленности   «Они сражались за Родину»;   * конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;   беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» | В течение года |
| 5 | Эстетическое развитие | * Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; * областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера;   конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| 6 | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированност и обучающихся по вопросам обеспечения экологической  безопасности | * беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; * выставка рисунков «Живи, Земля!»; * всероссийская акция «БумБатл»; * субботник «Экологический десант»;   проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

**2.3. Формы аттестации**

**2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид контроля** | **Формы и методы контроля** |
| Входная диагностика  Стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. | Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др. |
| Текущий контроль  Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом. | Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение спортивных нормативов, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы. |
| Промежуточный контроль  Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы. |
| Промежуточная аттестация. Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью  установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или  образовательной программы в целом. | Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. |
| Итоговый контроль  Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление  конечных результатов освоения программы. | Зачёт, беседа. |

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Для подтверждения результативности курса обучения разработаны показатели и критерии, которые необходимы для определения уровня освоения и продвижения обучения. Направленные на анализ они помогают своевременно корректировать образовательный процесс. Кроме того, в течение учебного года между учащимися проводятся различные конкурсы, принимается активное участие в спортивных играх, что позволяет сделать срез и выявить сформировавшиеся знания и умения по пройденным темам. Такой подход, не травмируя психику учащихся, позволяет сформировать положительную мотивацию их деятельности и в форме игры научить самоанализу. А применение безоценочного способа позволяет не только провести диагностику развития личностных способностей, но и повысить самооценку учащихся. Завершением курса обучения являются соревнования, призванные показать достижения учащихся за год.

По итогам проведения диагностики, куда входят: теоретическая подготовка, практическая подготовка, умения и навыки, предусмотренные программой, умение осуществлять учебно-исследовательскую работу, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, результаты фиксируются в аналитическую справку, а итоги соревнований размещаются на сайт образовательной организации.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- портфолио;

- фотоматериалы;

- материалы анкетирования и тестирования.

- карты мониторинга индивидуального развития учащихся.

**2.4. Оценочные материалы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Методики** |
| Личностный результат | -мотивация к занятиям;  -уровень воспитанности;  -уровень развития общих качеств и способностей личности | Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву), (приложение 1). |
| Метапредметный результат | - самоконтроль;  -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности | Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв (Приложение 2). |
| Предметный результат | -уровень развития умений и навыков в физической подготовке;  -усвоение знаний;  -практические умения, навыки;  -исполнительское мастерство. | Диагностика оценки качества усвоенного материала «Нормативы по общей физической подготовке» Е.В. Щукина (Приложение № 3). |

**2.5 Методические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Виды методической продукции |
| 1 | Легкая атлетика | 1. Методическая разработка «Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий» 2023 г.,  Е.В. Щукина (Приложение 4)  2. Методическая разработка по дисциплине Физическая культура тема: «Легкая атлетика», 2023 г. (Приложение 5) |
| 2 | Подвижные игры на основе волейбола | Методическая разработка «Тесты по волейболу», В.В. Ручкин 2019 г. (Приложение 6) |
| 3 | Лыжная подготовка | Памятка «Техника безопасности при занятиях лыжными гонками» 2021 г. О.Н. Маликова (Приложение 7) |
| 4 | Гимнастика |  |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | Методическая разработка «Начальный период обучения игры в баскетбол», «Подвижные игры на основе баскетбола», 2019 г., А.Н. Иванов (Приложение 8) |
| 6 | Подвижные игры на основе футбола | Методическая разработка «Картотека игр с элементами футбола», 2022 г., М.С. Жангуров (Приложение 9) |

**Список литератур****ы:**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 c. Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006504344>
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 c. Режим доступа: <https://urss.ru/cgi-bin>
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 c. Режим доступа: <https://www.livelib.ru/book/1000153957>
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 c. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/658436>
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 c. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/16703020>
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 c. Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/legkaya-atletika-read-614063-1.html>
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 c. Режим доступа: <https://www.sinref.ru/000_uchebniki>
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 c. Режим доступа: <https://www.labirint.ru/books/561255>
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 c.  
   21. Режим доступа: <https://www.livelib.ru/book/1001298735>
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 c. Режим доступа: <https://www.labirint.ru/books/175041>
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004 Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/books/sports-games/3>
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 c. Режим доступа: <https://knigogid.ru/books/431653>
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 c. Режим доступа: <https://obuchalka.org/2014101280053>
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 c.
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014.-176c.Режимдоступа: <https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU_csvCCUnxinG341/view>
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с. Режим доступа: <http://uidmehadasova.ucoz.ru/chernik_e.s-dvigatelnye_vozmozhnosti_uchashhikhsja.doc>

**Приложение**

*Приложение 1*

**Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В.И. Андрееву).**

Личностный компонент

№ Показатель Суждение Балл 0 1 2 3 4

**1. Самовоспитание**

1.Стараюсь следить за своим внешним видом.

2.Я управляю собой, своим поведением, эмоциями.

3.Я стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других.

4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни.

**2. Отношение к здоровью**

1. Соблюдаю правила личной гигиены.

2.Стараюсь отказаться от вредных привычек.

3. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.)

4. Стараюсь правильно и регулярно питаться.

5. Соблюдаю режим дня.

**3. Отношение к искусству**

1. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.)

2. Умею находить прекрасное в жизни.

3. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы).

4. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни.

5. Занимаюсь художественным и прикладным творчеством.

**4. Адаптированность**

1.Прислушиваюсь к мнениям старших

2. Стремлюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими.

3. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились.

4. Стремлюсь не ссориться с друзьями.

**5. Автономность**

1. Считаю, что всегда надо чем- то отличиться от других.

2. Мне хочется быть впереди других в любом деле.

3. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.

4. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.

5. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.

**6. Социальная активность**

1. За что бы я ни взялся- добиваюсь успеха.

2. Я становлюсь упрямым. Когда уверен, что я прав.

3. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.

4. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.

5. если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

**7. Нравственность**

1. Я умею прощать людей.

2. Считаю, что делать людям добро-это главное в жизни.

3. Мне нравится помогать людям. 33. Переживаю неприятности других как свои.

4. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе и делении этой суммы на пять.

2. Необходимо вычислить средний балл по группе и по каждому показателю,соотнести с числом анкетируемых.

3. Уровень качества воспитанности можно определить по следующей шкале: 0-2- низкий уровень; 2-3- средний уровень; 3-4- высокий уровень.

# *Приложение 2*

**Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв**

**Описание методики**

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

**Инструкция**

Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

Стимульный материал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня. |  |
| 2. | Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу). |  |
| 3. | Я беспокоюсь о своем будущем. |  |
| 4. | Многие меня ненавидят. |  |
| 5. | Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие. |  |
| 6. | Я беспокоюсь за свое психическое состояние. |  |
| 7. | Я боюсь выглядеть глупцом. |  |
| 8. | Внешний вид других куда лучше, чем мой. |  |
| 9. | Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми людьми. |  |
| 10. | Я часто допускаю ошибки. |  |
| 11. | Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми. |  |
| 12. | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе. |  |
| 13. | Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще. |  |
| 14. | Я слишком скромен. |  |
| 15. | Моя жизнь бесполезна. |  |
| 16. | Многие неправильного мнения обо мне. |  |
| 17. | Мне не с кем поделиться своими мыслями. |  |
| 18. | Люди ждут от меня многого. |  |
| 19. | Люди не особенно интересуются моими достижениями. |  |
| 20. | Я слегка смущаюсь. |  |
| 21. | Я чувствую, что многие люди не понимают меня. |  |
| 22. | Я не чувствую себя в безопасности. |  |
| 23. | Я часто понапрасну волнуюсь. |  |
| 24. | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди. |  |
| 25. | Я чувствую себя скованным. |  |
| 26. | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной. |  |
| 27. | Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я. |  |
| 28. | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность. |  |
| 29. | Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне. |  |
| 30. | Как жаль, что я не так общителен. |  |
| 31. | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте. |  |
| 32. | Я думаю о том, чего ждут от меня люди. |  |

**Обработка результатов**

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

**Интерпретация результатов**

– сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

*Приложение 3*

**«Нормативы общей физической подготовки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **11 лет** | **12-17 лет** |
| 1. "Поднимание туловища вперед"  Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20сек. | 13-16 раз | 19-23 раза |
| 2. "Поднимание туловища назад"  Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек. | 9-11 раз | 14-18 раз |
| 3. "Приседания"  И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек. | 19-11 раз | 14-18 раз |

Учащийся считается переведенным на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

*Приложение 4*

**Методическая разработка «Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий»**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

• Травмы при выполнении упражнений;

• Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;

• Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.5 Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с не скользкой подошвой.

2.2. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (полу).

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Не выполнять упражнения без инструктора.

3.2. Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения инструктора, исключив панику.

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

**6. РОДИТЕЛЯМ**

6.1. Родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в школе Учреждения.

6.2.Просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.

6.3. Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

6.4. В случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить инструктора о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

6.5. При получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра инструктора и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

6.6. Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом инструктора. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать инструктору о состоянии ребёнка.

*Приложение № 5*

**Методическая разработка по дисциплине Физическая культура**

**тема: «Легкая атлетика»**

 Тема: Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту .Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком ,эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное положение ,а руки совершают быстрые и экономные движения .Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости.

На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты .Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

Тема: Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1.Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.).

2.Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

4.Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)

5.Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом (45 – 50)°, а задняя – (60- 80)°. По ширине расстояние между колодками обычно равно10-12 см.

6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!Марш!».

Выталкивание из стартовых колодок. Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная установка для учащихся должна быть направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.

Упр. 1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

Упр. 2. И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде резкая смена ног.

Упр.3. И.п.стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Упр.4. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены.По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами.

Упр.5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена.

По сигналу учителя быстро перейти на бег.

Упр.6. И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером.

Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

Упр.7. Прыжки в длину с места из положения низкого старта:

а) без колодок; б) с опорой о стартовые колодки;

Упр.8. Старты из разных положений: сидя на полу лицом(спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

Упр.9. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Упр.10.Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

Упр.11.И.п. полу присед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.

Упр.12. Максимальное давление на стартовые колодки при различных углах в коленном суставе в изометрическом режиме.

Тема: Методическая последовательность обучения технике стартового разгона.

Упр.1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

Упр.2.Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упр.3.Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

Упр.4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

Упр.5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упр.6. Бег с низкого старта 10-15 м. с сохранением оптимального наклона туловища.

Тема: Методическая последовательность обучения

технике бега по дистанции.

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача удержать развитую горизонтальную скорость. Это достигается сохранением длины и частоты шагов.

Упр.1.Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

Упр.2.Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) быстрее опускать и ставить ногу; в) чаще работать бедрами; г) выше держаться на стопе;

Упр.3.Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5см. (стопы ставятся по линии и параллельно).

Упр.4. Бег прыжками с ноги на ногу. Это упр. способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упр.5.Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.6. Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.7. Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя.

Упр.8. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

Упр.9. Бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением по инерции.

Упр.10.Бег на время с хода. (20-30м.)

Тема: Методическая последовательность обучения финишированию.

Основной задачей бегуна при подходе к финишу является сохранение высокой скорости бега. Для этого следует усилить задний толчок и, увеличив темп движения рук, на большей частоте преодолеть финишную линию.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции.

Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем

шаге «бросок» на ленточку грудью.

Упр.1. И.п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед:

а) без натягивания финишной ленты;

б) с натягиванием финишной ленты;

Упр.2. То же, но стоя в шаге правая нога впереди, левая сзади.

Упр.3. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

Упр.4. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

Упр.5. Бег на 20-30м.с пробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

Упр.6. Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 человека с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения следует проводить упражнения парами, небольшими группами (3-4 человека), подбирая учащихся, равных по силам.

 Тема: Методическая последовательность обучения бега на средние и длинные дистанции.

Бег на средние дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

По команде «На старт» учащиеся подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед.

По команде «Внимание!» возможна опора рукой, но перед линией старта.

Другая рука – сзади. В таком положение бегун, ждет команды «Марш!».

По команде быстрым отталкиванием ног и сильным взмахом рук спортсмен начинает бег, делая первый шаг сзади стоящей ногой. Движение бегуна маховым шагом свободные и непринужденные, без перенапряжения мышц, вызывающего утомление. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг бегуна должен быть естественным и удобным.

Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.

1. Кроссы от 500 до 800м.

2. Повторный и переменный бег в доступном темпе (2х150,3х60,3х200 и т.д.)

3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.

4. Силовая тренировка.

 Тема: Методическая последовательность обучения эстафетному бегу.

Командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают

Отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку.

Научить технике передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.

1. Передача эстафетной палочки из правой руки в левую. Учащиеся выстраиваются в две шеренги с интервалом 1-1,5м. Вторая шеренга с эстафетной палочкой в руке. Руки должны находиться в одной вертикальной плоскости.

2. Передача и прием (в парах), стоя на месте, с имитацией движения рук как при беге, по команде учителя.

3. То же, но с имитацией движения рук и ног при беге (на месте).

4. Передача с одного шага.

5. Передача и прием в ходьбе, затем в легком беге.

6. Передача и прием эстафетной палочки в свободном темпе, по сигналу учителя.

7. Постепенное увеличение скорости, передача палочки.

8. Передача и прием палочки в зоне.

 Тема: Методическая последовательность обучения метанию гранаты.

Метание спортивной гранаты выполняется с места и с разбега. Гранату захватывают четырьмя пальцами, а свободный мизинец сгибается, упираясь в основание рукоятки.

Разбег состоит из двух частей: а) предварительной- от старта (и.п.) до контрольной отметки; б) заключительной – от контрольной отметки до линии броска. Разбег начинается легким бегом с постепенным ускорением.

1. Ознакомление с техникой метания.

2.Держание гранаты и бросок с места.

3.Изучение финального усилия при бросках с места и с шага левой ногой.

4.Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска.

5.Изучение техники отведения гранаты (на месте, в ходьбе, в легком беге.)

6.Свободный бег с гранатой в руке.

7.Метание гранаты с разбега.

На контрольную отметку учащийся должен попасть левой ногой (при метании правой рукой). В фазе финального усилия вначале включаются мышцы ног, затем туловище и руки.

 Тема: Методическая последовательность обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием.

Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

1.Научить основам техники прыжка в длину с места.

а) И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

б) Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

в) И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

г) Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

д) Прыжки в длину с места.

Упражнения для овладения техники прыжка в длину с разбега.

а) Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

б) Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким приземлением на две ноги.

в) Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением препятствий (скамейка, скакалка).

г) Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

3. Техника отталкивания и приземления.

а) Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

б) То же, но с одного шага. И.П.- маховая нога впереди, толчковая толчковая сзади.

в) То же, но с трех шагов.

г) Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

д) Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

е) Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

ж) Прыжки в длину с короткого разбега.

з) Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны, обозначенные.

и) Прыжки в длину со среднего разбега.

к) Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

Тема: Методическая последовательность обучения прыжку в высоту с разбега «перешагиванием».

Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале.

1. Создать правильное представление о технике прыжка.

2. Имитация упрощенной техники преодоления планки (резиновой ленты).

Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения.

3. Отталкивание вверх – вперед и махом вдоль планки. Приземление на

толчковую ногу.

4.Выполнить имитацию в шаге.

5.Отталкивание с 3 шагов.

6.Прыжок в высоту с упрощенной техникой преодоление планки. С 5 шагов.

7.Освоение ритма трех последних шагов разбега.

8. Подбор разбега каждому ученику.

При обучении технике следует использовать разметку направления разбега,

мест отталкивания и приземления. Она дает возможность правильно

ориентироваться не только в направление разбега, но и в выполнение маховых движений.

Тема Общие положения о проведении соревнований.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные. Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками. Командные соревнования определяют победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют места, занимаемые всеми остальными командами. Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты. Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком- либо виде спорта можно стать на чемпионате соответствующих соревнований. Говоря о ранге соревнований, условно можно выделить четыре уровня: высший, первый, второй и третий.

Соревнования бывают следующих видов:

                                 основные - соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;

                                  квалификационные - соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;

                                 классификационные - соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов;

                                  разрядные - соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;

                                  с «уравниванием» цель соревнований - уравнять силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т. д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;

                                  отборочные (контрольные) - соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;

                                  заочные - соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;

                                  открытые - соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

                                  отдельные или видовые - соревнования проводятся по одному виду или по группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т. д.);

                                  матчевые встречи - соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные с календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований - сверху вниз, то есть должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая, и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций, не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд (например, первенству России должны зональные, региональные соревнования, а в свою очередь этим соревнованиям - первенства областей, далее - городов, коллективов).

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение - основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положения участвующим командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию.

*Приложение 6*

**Методическая разработка «Тесты по волейболу»**

1. В каком году появился волейбол? а) в 1895 г.; б) в 1890 г.; в) в 1915 г.; г) в 1900 г..

2. В какой стране появился волейбол? а) в России; б) в США; в) в Англии; г) в Германии.

3. Кто придумал игру в волейбол? а) Пьер де Кубертен; б) Джеймс Нейсмит; в) Вильям Морган.

4. Вес волейбольного мяча (г): а) 260-280;  б) 350; в) 280-300.

5. Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту ….. сантиметра а) 245 сантиметров; б) 248 сантиметров; в) 243 сантиметра; г) 246 сантиметров.

6. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту ….. сантиметра а) 240 сантиметров; б) 215 сантиметров; в) 220 сантиметров; г) 224 сантиметра.

7. Размер волейбольной площадки. а) 18 х 9 м; б) 24 х 14 м; в) 18 х 10; г) 18 х 15 м.

8. На поле во время игры в волейбол одновременно находятся …

 а) 9 игроков б) 6 игроков в) 5 игроков г) 8 игроков

9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …  
а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

10. В волейболе в партии счет может быть …  а) 24 : 25; б) 24 : 23; в) 28 : 29; *г) 30 : 32.*

11. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности. а) 8 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон;г) 5 зон.

12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?  
а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками.в) Одной рукой снизу.

13. Какой подачи не существует?  
а) Нижняя прямая подача. б) Двумя руками снизу.в) Верхней прямой прямая. г) Верхней боковой подача.

14. Переход в волейболе между игроками делают… а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

15. Где выполняется подача мяча? а) с  площадки;  б) из-за  лицевой линии*;* в) со штрафной линии.

16. Специальная разминка волейболиста включает в себя …  
а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом*;* в) силовые упражнения.

17. Либеро – это.. а) судья б) секретарь в) игрокг) тренер

18.Максимальный состав игроков команды  в волейболе?

а) 10               б) 12              в) 14             г) 16

19. Волейбол, в переводе с английского это - …

а) «мяч над сеткой»                б) «игра в мяч руками»                в) «парящий мяч»

20. За выигрыш каждого розыгрыша мяча, команде присуждается …..

а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) после нападающего удара и блока 2 очка.

21До скольки очков ведется счет в пятой партии?

а) до 20 б) до 15 в) ло 25 г) до 18

22. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1955, б) 1960 в) 1964

23. Либеро в волейболе это?

а) игрок действующий на блоке, б) защитник играющий на задней линии,

в) нападающий игрок.

24. До скольки очков длится партия?

А) 21, б) 25, в) 30

25. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш

не считая блока?

а) 1 б) 2, в) 3

Ответы на тест по волейболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер теста | ответ | Номер теста | ответ |
| 1 | а | 14 | а |
| 2 | б | 15 | б |
| 3 | в | 16 | б |
| 4 | а | 17 | в |
| 5 | в | 18 | в |
| 6 | г | 19 | в |
| 7 | а | 20 | а |
| 8 | б | 21 | б |
| 9 | в | 22 | в |
| 10 | г | 23 | б |
| 11 | в | 24 | б |
| 12 | б | 25 | а |
| 13 | б | | |

*Приложение 7*

**Памятка**

**«Техника безопасности при занятиях лыжными гонками»**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

- травмы при падении во время спуска с горы.

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

* 1. . При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале зале, время тренировок.
  2. . При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах
  3. .При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
  4. .В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
  5. . Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

**3. Требования безопасности во время занятий**

* 1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
  2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
  3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
  4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
  5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
  6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

*Приложение 8*

**Начальный период обучения игры в баскетбол**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

***Эстафета.***Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

***Передал –*** ***садись!***Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 –4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

***Быстрая передача.*** Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

***Бросай –*** ***беги.*** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е.  игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

***Мяч среднему.***Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх***.***Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

***Эстафета с ведением мяча.*** Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его  вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

***Борьба за мяч.*** Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

***Колесо.*** Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведение мяча по кругу, обегая  колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны,  передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

***Гонка мячей по шеренгам.*** Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

***Вызов номеров.*** Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

***Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.*** Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

***Мяч своему.*** Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

***Баскетбольные салочки.*** Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

***Салки с передачей мяча водящему.*** У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

*Приложение 9*

**Методическая разработка «Картотека игр с элементами футбола»**

**Подвижная цель**

*Цель:* Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

*Правила игры:* Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

*Варианты:*

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**Ведение мяча парами**

*Цель:* Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

*Игровые правила:* Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

*Варианты:*

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

**Гонка мячей**

*Цель:* Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

*Правила игры:* Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

*Варианты:*

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

**Игра в футбол вдвоем**

*Цель:* Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

*Игровые правила:* Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

*Варианты:*

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

**Забей в ворота**

*Цель:* Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

*Игровые правила:* Забить как можно больше голов в ворота противника

*Варианты:*

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

**У кого больше мячей**

*Цель:* Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

*Игровые правила:* Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

*Варианты:*

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

**Футболист**

*Цель:* отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

*Игровые правила:* сделать точный удар по неподвижному мячу.

*Варианты:*

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

**Забей гол**

*Цель:* Выбивание мяча в поле противника.

*Игровые правила:* Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

*Варианты:*

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

**Смена сторон**

*Цель:* Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

*Игровые правила*: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

*Варианты:*

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

**Футбольный слалом**

*Цель:* Вести мяч вокруг стоек.

*Игровые правила:* Ведение мяча слалом между флажками.

*Варианты:*

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**С двумя мячами**

*Цель:* Следить за своим мячом и мячом противника.

*Игровые правила:* Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

*Варианты:*

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.
2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

**Сильный удар**

*Цель:* Удар ногой по неподвижному мячу.

*Игровые правила:* Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

*Варианты:*

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
3. Удары внешней стороной стопы.

**Попади в мишень**

*Цель:* Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

*Игровые правила:* ударить по мячу с попадание в мешень.

*Варианты:*

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

**Пингвины с мячом**

*Цель:* Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

*Варианты:*

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

**Прокати мяч в ворота**

*Цель:* Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

*Игровые правила:* Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Де­тям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над зем­лей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он по­катился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

*Варианты:*

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флаж­ками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками -1м.

**Мяч под планкой**

*Цель:* Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

*Игровые правила:* Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатыва­ют мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

*Варианты:*

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии З-б м от нее, по обе сто­роны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. **У**детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он поле­тел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2 0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

*Приложение 10*

**Контрольные тесты-упражнения**

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

***Тест 2. Прыжки в длину с места.***На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней 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

сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

***Тест 3. Челночный бег 3 х 10 м.***Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

***Тест 4. Подтягивание:***мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

***Тест 5. Наклоны вперед*из *положения*сидя *на полу.***Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

***Тест 6. Шестиминутный бег*.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

***Тест 7. Преодоление полосы из пяти* *препятствий в спортивном зале.*** Для ее сооружения используют обычный гимнастический инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств характера, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением всей полосы детям необходимо пройти предварительную подготовку в отдельных упражнениях под контролем учителя. Полосу комплектуют так, чтобы каждое препятствие требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание

полос препятствий. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий.

**1.1.**На двух гимнастических матах в длину из положения лежа на спине, руки вверх перекаты на живот —на спину (2 раза), встать.

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.

3. Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке, один конец которой закреплен на козле (высота 80—90 см). После подтягивания встать на козла и сделать соскок на гимнастический мат в гимнастический обруч.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

5. Перемещение ногами по гимнастической стенке с перехватом руками влево или вправо до 4-й рейки от пола, с последующим прыжком в глубину на гимнастический мат.

2.1. На двух гимнастических матах в длину два кувырка вперед (слитно), встать.

2. С 3-5 шагов разбега прыжок на козла в ширину в упор на колени; перейти на носки, встать, соскок на гимнастический мат способом, указанным учителем.

3.Ходьба по бревну (высота 60—70 см), руки в стороны, соскок прогнувшись на гимнастический мат.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину под натянутыми резинками (тесьмой), закрепленными на стойках на высоте 35—40 см. Тесьму не задевать!

5. Метание малого мяча в вертикальную (горизонтальную) цель с 5—7 м. Этап можно заменить прыжком в длину через «ров» шириной до 80 см с приземлением на гимнастический мат.

Все описанные тесты-упражнения, как мы уже говорили, оценивают по специальным таблицам, и по набранной сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7—18 очков, хорошая — 19—35, отличная — более 35 очков.

**Уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Девочки* | **Возраст** | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17 |
| **1** | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,7 | 7,3 | 7,0 | 6,6 |
| **2** | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 80 | 90 | 100 | 110 |
| **3** | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 |
| **4** | Подтягивание из виса лежа (раз) | 2 | 3 | 3 | 4 |
| **5** | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +2 | +2 | +2 | +3 |
| **6** | Шестиминутный бег (метры) | 500 | 600 | 700 | 750 |
| **7** | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Мальчики* | **Возраст** | | | |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17 |
| **1** | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,5 | 7,1 | 6,8 | 6,6 |
| **2** | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 100 | 110 | 120 | 130 |
| **3** | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,2 | 10,3 | 10,2 | 9,9 |
| **4** | Подтягивание из виса лежа (раз) | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **5** | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +1 | +1 | +1 | +2 |
| **6** | Шестиминутный бег (метры) | 700 | 750 | 800 | 850 |
| **7** | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | 4 | 4 |