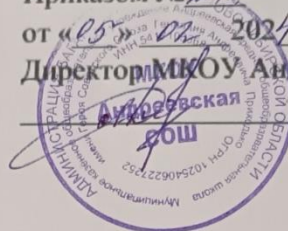


Администрация Баганского района Новосибирской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Андреевская
средняя общеобразовательная школа имени героя советского союза
Геннадия Андреевича Приходько

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 05 » 07 2024 г.,
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 24
от « 05 » 07 2024 г.
Директор МКОУ Андреевской СОШ
А.Н. Довыдович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Мищенко Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Андреевка, 2024 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР

Михайлова / Мищенко С.В. Подпись ФИО

«06» февраля 2024г.

Методист _____ / _____ Подпись ФИО

« _____ » _____ 2024г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – программа) имеет физкультурно- спортивную направленность.

Актуальность данной программы состоит в том, что она определяется запросом со стороны родителей и детей. Занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами технико-тактических действий игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни. Она дает оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности, новизна программы в том, что она предусматривает проведение занятий по различным видам спортивной деятельности: баскетбол, футбол, настольный теннис.

Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания ребенком важности занятий спортом в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей своего народа. В основе программы лежит круговой метод тренировки – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости.

Адресат программы – обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте от 11 до 17 лет.

10-13 лет – средний школьный возраст. Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. В возрасте 10-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды. К данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Активно продолжается формирование скелета. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок.

14-17 лет – старший школьный возраст. Этот возраст характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Спортивные игры» направлена на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма, развитие силы, быстроты, выносливости обучающихся.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма лежит в основе формирования их физических качеств. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Объем программы – 72 часа.

Срок обучения – с 01.09. 2024 по 31.05.2025.

Срок освоения – 1 год, 36 недель.

Формы обучения – очная.

Язык программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Формирование группы обучающихся разного возраста в соответствии с календарным учебным графиком. Постоянный состав группы – 10 человек. В объединение принимаются обучающиеся имеющие медицинскую справку.

Форма реализации – традиционная.

Организационные формы обучения. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием с использованием групповой формы организации образовательного процесса.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 2 ч. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование двигательных способностей ребёнка, формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми, закладка основ здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать личностные потребности в занятиях спортивными играми.

Метапредметные:

- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

Предметные:

- сформировать правила здорового образа жизни;
- способствовать овладению специальной терминологией, используемой в спортивных играх;
- овладеть навыками выполнения техники и тактики игры в баскетболе, футболе, настольном теннисе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа.
2	Спортивные игры				
2.1	Баскетбол	20	4	16	Наблюдение Тест.
2.3	Футбол	20	4	16	Наблюдение. Тест.

2.4	Настольный теннис	12	2	10	Наблюдение. Тест.
3	Судейская практика.	4	1	3	Тест.
4	Соревнования.	12	-	12	Наблюдение. Анализ.
5	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Итоговый контроль.
	ИТОГО	72	13	59	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека.

Раздел 2. Спортивные игры.

Раздел 2.1. Баскетбол.

Теория. История возникновения и развития баскетбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оборудование и инвентарь. Значение ОФП и СФП в подготовке баскетболистов. Значение технической подготовки и тактической подготовки в баскетболе.

Практика. Легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, Спортивные и подвижные игры. Упражнения для развития навыков быстроты, на развитие прыгучести, с отягощениями, на развитие специальной ловкости, скоростно- силовых качеств. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения мяча, бросков мяча, освоение индивидуальных защитных действий, развитие координационных способностей. Тактика подач и передач. Тактика приемов мяча.

Раздел 2.3. Футбол.

Теория. История возникновения и развития футбола. Значение ОФП в подготовке футболистов. Парные и групповые упражнения. Значение технической и тактической подготовки в футболе. Значение ОФП и СФП в футболе.

Практика. Легкоатлетические упражнения, Акробатические упражнения, Спортивные и подвижные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения мяча, освоение индивидуальных защитных действий, развитие

координационных способностей. Тактика передач. Тактика приемов мяча. Парные и групповые упражнения.

Раздел 2.4. Настольный теннис.

Теория. История возникновения и развития настольного тенниса. Значение общей и специальной подготовки теннисистов. Значение технической и тактической подготовки в настольном теннисе. Совершенствование подач и их приёма.

Практика. Упражнения для развития навыков быстроты, на развитие специальной ловкости, скоростных качеств. Техника приема и подачи, развитие координационных движений. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Раздел 3. Судейская практика.

Теория. Правила игры в баскетбол, в футбол, настольный теннис.

Практика. Проведение игр.

Раздел 4. Соревнования.

Практика. Проведение игр по баскетболу, футболу и настольному теннису.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будут сформированы навыки культуры общения и поведения в социуме;
- будут воспитаны морально-волевые качества;
- будут развиты личностные потребности в занятиях спортивными играми.

Метапредметные:

- будут уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- будут уметь контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- будут сформированы потребности в саморазвитии, самостоятельности,

ответственности, активности.

Предметные:

- будут сформированы правила здорового образа жизни;
- овладеют специальной терминологией, используемой в спортивных играх;
- овладеют навыками выполнения техники и тактики игры в баскетболе, футболе, настольном теннисе.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» составлен календарный учебный график (Приложение 1).

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам (темам)
Промежуточный контроль	20.12.2024
Итоговый контроль	28.05.2025
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения. Помещение для занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим нормативам и правилам СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Для занятий спортивными играми имеется спортивный зал. В наличии имеются инструкции по ТБ, спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение.

Наименование	Количество
Футбол	
Ворота футбольные уменьшенные переносные	2 шт.
Мяч футбольный	10 шт.
Стойки для обводки	10 шт.
Секундомер	2 шт.
Насос	2 шт.
Скакалка	10 шт.
Сетка для переноски мячей	2 шт.
Костюм спортивный	10 шт.
Щитки футбольные	16 пар
Бутсы футбольные	16 пар
Гетры футбольные	16 пар
Перчатки вратарские	2 пары
Рейтузы для вратаря	2 шт.
Свитер для вратаря	2 шт.
Трусы футбольные	16 шт.
Футболка	16 шт.
Баскетбол	
Мяч баскетбольный	15 шт.
Мяч набивной (медбол)	4 шт.
Свисток	4 шт.
Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	2 компл.
Корзина для мячей	2 шт.
Кроссовки для баскетбола	12 пар
Майка	12 шт.
Шорты спортивные (трусы)	12 шт.
Настольный теннис	

Мяч для настольного тенниса	100 шт.
Теннисный стол с сеткой	1 шт.
Ракетка для настольного тенниса	6 шт.

Информационное обеспечение:

1. https://studbooks.net/743577/turizm/basketbol_istoriya(Баскетбол и его история).
2. <https://studfile.net/preview/5639976/page:5/>(Упражнения для развития быстроты).
3. <https://studfile.net/preview/5639976/page:6/>(Упражнения для развития ловкости).
4. <https://studfile.net/preview/3911915/page:3/>(Физическая подготовка в футболе, ее особенности и виды).
5. <https://badminton-igra.ru/nastolnyi-tennis/b020.html> (Физическая подготовка в настольном теннисе).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, знающий специфику спортивных игр, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию.

2.3. Формы аттестации (Соответствие учебному плану)

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Беседа.
- Тест.
- Анализ.
- Наблюдение.

В начале и по завершению учебного года проводится мониторинг физической подготовленности, результаты которого заносятся в диагностическую карту физической подготовленности обучающегося. (Приложение 6). По каждому разделу программы проводятся контрольные тестирования на выявление теоретических знаний (Приложение 3,4,5). В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта как внутри объединения, так и образовательного учреждения. На итоговом занятии проводится сдача контрольных нормативов.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы объединения, грамоты, фото и видеозаписи.

2.4. Оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструмент
Личностные результаты	будут сформированы навыки культуры общения и поведения в социуме	Зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
	будут воспитаны морально-волевые качества	Зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
	будут развиты личностные потребности в занятиях спортивными играми	Зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
Метапредметные результаты	будут уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
	будут уметь контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	будут сформированы потребности в саморазвитии, самостоятельности и, ответственности, активности	Зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
Предметные результаты	будут сформированы правила здорового образа жизни	Зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	овладеют специальной	Зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование

	терминологией, используемой в спортивных играх			
	овладеют навыками выполнения техники и тактики игры в баскетболе, футболе, настольном теннисе	Зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование

(Приложение 6)

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение (создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом виде спорта).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение – (помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях)

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

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

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

Формы организации учебного занятия: групповая, индивидуальная, турниры, соревнования.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии.
- Информационные технологии.
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале.

2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол, футбол, настольный теннис. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).
3	Заключительный этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Дидактические материалы.

- Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис (Приложение 2).
- Тест по игре «Настольный теннис» (Приложение 3).
- Тест по игре «Баскетбол» (Приложение 4).
- Тест по игре «Футбол» (Приложение 5).

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: формирование социально-активной, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной деятельности;
- создать правильное представление о здоровом образе жизни.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
----------	--	---------------------------------	------------------------	----------------------

1	Физкультурно-оздоровительное	Разработка и утверждение плана спортивно- массовых мероприятий	Сентябрь	Мищенко Е.Н.
2	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по баскетболу	Октябрь	Мищенко Е.Н.
3	Физкультурно-оздоровительное	Участие в различных районных соревнованиях	В течение года	Мищенко Е.Н.
4	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по настольному теннису	Ноябрь	Мищенко Е.Н.
5	Физкультурно-оздоровительное	Мини- футбол	Декабрь	Мищенко Е.Н.
6	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по настольному теннису	Январь	Мищенко Е.Н.
7	Физкультурно-оздоровительное	Конкурс для мальчиков	Февраль	Мищенко Е.Н.
8	Физкультурно-оздоровительное	Веселые старты для девочек	Март	Мищенко Е.Н.
9	Физкультурно-оздоровительное	Соревнования по футболу	Апрель	Мищенко Е.Н.
10	Физкультурно-оздоровительное	Финальный турнир по баскетболу	Май	Мищенко Е.Н.

Планируемые результаты:

- будет развита личность обучающегося, с позитивным отношением к себе;
- будет развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной деятельности;
- будет создано правильное представление о здоровом образе жизни.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
10. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
14. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
15. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);
16. Устав МКОУ Андреевской СОШ.

Литература для педагога:

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.
2. Гомельский, Е.Я. Энциклопедия баскетбола / Е.Я. Гомельский. М.: ГРАНД: Фаир пресс, 2002. – 338с.
3. Гомельский, Е.Я. Баскетбольная секция в школе / Е.Я. Гомельский // Спорт в школе. – 2008. – № 21. – с. 14-15.
4. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки футболистов / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А.Швыков.– М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков – М.: ФИС, 2017. –344 с.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 56 с.

Литература для обучающихся:

1. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В.Г. Гришин. – М.:, 2005. – 255 с.
2. Кук, М. Сто одно упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М.: Астрель, 2001. – 128 с.
3. Рудницкая, А.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактикии тренерские стратегии от гениев баскетбола / А.А. Рудницкая, Н.А. Андрианов. – М.: Эксмо, 2017. – 787 с.

Интернет-источники:

1. Настольный теннис. Основные приёмы игры: техника выполнения удара подрезкой [Электронный ресурс] // <https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/>(дата

обращения 03.02.2024)

2. Физическая культура. Футбол. Методическое пособие [Электронный ресурс] // <https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/> (дата обращения 07.02.2024)

3. Учебно-методическое пособие по баскетболу [Электронный ресурс] // <https://педпроект.рф/грудина-а-а-публикация/> (дата обращения 07.02.2024)

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (Доработать часы исходя из учебного плана, возможно что-то пропустила)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1. Вводное занятие(2 ч.)								
	сентябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	МКОУ Андреевская СОШ	Беседа
2. Спортивные игры								
2.1. Баскетбол (20 ч.)								
	сентябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Парные и групповые упражнения	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	сентябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Спортивные и подвижные игры.	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	октябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа

	октябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
	октябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	октябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
	октябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Техника ведения мяча.	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх

	ноябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Техника ловли и передачи мяча.	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
	ноябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	практика	2	Техника бросков мяча.	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	ноябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Тактика нападения и защиты	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
2.3 Футбол (20 ч.)								
	ноябрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	Удары по мячу, остановка мяча	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх

	декабрь		16.00-16.45 16.55-17.40	практика	2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	декабрь		16.00-16.45 16.55-17.40	практика	2	Отбор мяча, перехват мяча	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа
	декабрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Выбрасывание мяча	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
	декабрь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Техника игры вратаря	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх

	январь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	Тактические действия, тактика вратаря	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
	январь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	Тактика игры в нападении и защите	МКОУ Андреевская СОШ	Наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе участия в играх
2.4 Настольный теннис (14 ч.)								
	январь		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	История возникновения и развития настольного тенниса. Общефизическая подготовка к игре настольный теннис	МКОУ Андреевская СОШ	Тест
	февраль		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	Общая и специальная подготовка. Значение технической и тактической подготовки в настольном теннисе.	МКОУ Андреевская СОШ	Практическая работа

	февраль		16.00-16.45 16.55-17.40		2	Совершенствование подач и их приёма. Упражнения для развития навыков быстроты, на развитие специальной ловкости, скоростных качеств.		
	февраль		16.00-16.45 16.55-17.40		2	Техника приема и подачи, развитие координационных движений. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.		
	февраль		16.00-16.45 16.55-17.40		2	Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.		
3. Судебная практика (4 ч.)								
	март		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	4	Судейская практика	МКОУ Андреевская СОШ	Контрольная игра
4. Соревнования (12 ч.)								
	Март, апрель		16.00-16.45 16.55-17.40	практика	12	Соревнования	МКОУ Андреевская СОШ	Контрольная игра
5. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)								
	Май		16.00-16.45 16.55-17.40	беседа, практика	2	Итоговое занятие	МКОУ Андреевская СОШ	Сдача контрольных нормативов
				ИТОГО	72			

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 29	Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 29	Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более	Хорошо
		от 15 до 19	Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более	Хорошо
		от 15 до 19	Удовлет.

8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

Тест по теме «Настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г. Б. 1926 г. В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г. Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см Б. 1.83м*15.25см В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий Б. зеленый В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г. В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10 В. 11

8. . *Какой диаметр мяча в настольном теннисе?*

А. 42мм. Б. 45мм. В. 40мм.

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

- 1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**
 - 1) 1861г.
 - 2) 1891г.
 - 3) 1824г.
 - 4) 1904г.
- 2. В какой стране изобрели баскетбол?**
 - 1) США
 - 2) Испания
 - 3) Англия
 - 4) Россия
- 3. Кто изобрел баскетбол?**
 - 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер
 - 4) БетрЛесгадт
- 4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**
 - 1) 8 игроков
 - 2) 6 игроков
 - 3) 5 игроков
 - 4) 10 игроков
- 5. Назовите размеры баскетбольной площадки**
 - 1) 9 х 18 м
 - 2) 10 х 15 м
 - 3) 20 х 40 м
 - 4) 26 х 14 м
- 6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**
 - 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
- 7. Высота баскетбольного кольца равна:**
 - 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
- 8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
- 9. Сколько судей проводят игру на поле?**
 - 1) 1

- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое «фол»?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое «тайм-аут»?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько «тайм-аутов» может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое «прессинг»?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило «трех секунд»?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три
- четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- один
- два
- пять
- десять

**Ответы на тесты
«БАСКЕТБОЛ»
ТЕСТ 1**

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2

15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м

- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое «блокировка»?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое «дриблинг»?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое «пробежка»?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии

- 3) неправильная замена игроков
 - 4) касание мяча соперником
- 15. Что такое «умышленный фол»?**
- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
 - 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
 - 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
 - 4) бросок мяча из-за спины защитника
- 16. Что такое «обоюдный фол»?**
- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
 - 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
 - 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты
- 17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**
- 1) начало игры
 - 2) окончание игры
 - 3) минутный перерыв
 - 4) удаление игрока с поля
- 18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**
- 1) начало игры
 - 2) окончание игры
 - 3) персональное замечание игроку или тренеру
 - 4) минутный перерыв
- 19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**
- 1) персональное замещение
 - 2) предупреждение игрока
 - 3) неправильное ведение мяча
 - 4) замена игрока
- 20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**
- 1) толчок игрока
 - 2) удар игрока
 - 3) блокировка
 - 4) задержка игрока
- 21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?**
- 1) толчок игрока
 - 2) столкновение
 - 3) удар по рукам
 - 4) пробежка
- 22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**
- 1) неправильное ведение мяча
 - 2) пробежка
 - 3) замена игрока
 - 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

**Ответы на тесты
«БАСКЕТБОЛ»
ТЕСТ 2**

1	1
2	3
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	2
9	3
10	3
11	1

12	2
13	2
14	1
15	2
16	1
17	2
18	3
19	4
20	2
21	2
22	1
23	4
24	2
25	3

Тест по игре «Футбол»

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А) Португалия
- Б) Англия
- В) Испания
- Г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

- А) 1
- Б) 3
- В) 5
- Г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А) «Ручной мяч»
- Б) «Мяч для ноги»
- В) «Бей ногой»
- Г) «Мячом и ступней»

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А) «Мертвый мяч»
- Б) Автогол
- В) Ложный маневр
- Г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?

- А) Марадонна
- Б) Пеле
- В) Криштиану Роналду
- Г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:

- А) Содружество европейских футбольных ассоциаций
- Б) Союз европейских футбольных ассоциаций
- В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?

- А) Золотой мяч
- Б) Кубок чемпиона
- В) Золотая бутса

8. Когда назначается угловой удар?

- А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был
- Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади
- В) Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию
- Г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

- А) Одну
- Б) Две
- В) Три
- Г) Ни одной.

10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?

- А) Локомотив
- Б) Сатурн
- В) Торпедо
- Г) Крылья Советов

11. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?

- А) Пеле
- Б) Криштиану Роналду
- В) Роберто Карлос
- Г) Пауло Дибала

12. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?

- А) «Милан»
- Б) «Реал»
- В) «Ювентус»
- Г) «Шальке-04»

13. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?

- А) Лига Европы
- Б) Лига Чемпионов
- В) Лига Наций
- Г) Кубок УЕФА

14. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?

- А) Барселона
- Б) Реал Мадрид
- В) Милан
- Г) Ливерпуль

15. Игрок находится в положении «офсайд», если...

- А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
- Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника
- В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
- Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

16. Кто из футболистов получил прозвище называли «зубастик»?

- А) Роналдо
- Б) Рональдиньо
- В) Кака
- Г) Ривалдо

17. Что такое «удар в молоко»?

- А) Удар сильно выше ворот
- Б) Удар по воротам
- В) Удар в левую/правую сторону от ворот

18. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- А) Хосе Луис Чилаверт
- Б) Рожерио Сени
- В) Игорь Акинфеев
- Г) Вячеслав Малафеев

19. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?

- А) 2
- Б) 1
- В) 3
- Г) 4

20. Кто является на данный момент тренером Сборной России?

- А) Станислав Черчесов
- Б) Хиддинк Гус
- В) Слуцкий Л.В.
- Г) ЮппХайнкес

Ответы

1б

2в

3г

4б

5б

6б

7в

8а

9а

10а

11а

12б

13б

14б

15б

16а

17а

18а

19в

20а

Диагностическая карта физической подготовленности

Группа: _____

Дата проведения: ___ 09. 20 ___ г. - ___ 10. 20 ___ г.

___ 04. 20 ___ г. - ___ 05. 20 ___ г.

Диагностику провел: _____

(Ф.И.О., должность)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.		Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.		Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.		Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.		Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.		Оценка результатов		
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																

5 (*высокий*) - при выполнении теста обучающийся самостоятельно без вмешательства педагога действует в правильной последовательности.
4 (*выше среднего*) – обучающийся выполняет тест с косвенной помощью педагога, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (*средний*) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями педагога.

2 (*низкий*) - тест практически не выполнен, однако обучающийся делает попытки.

1 (*очень низкий*) – обучающийся не делает попыток выполнить тест.

Достижения обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Участие в соревнованиях, мероприятиях	Дата	Результат