

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Низовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «11» 03 2022 г.
Протокол № 6



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрый мяч»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Составитель:
учитель физической культуры
Тупицын С.В.

п. Низовье
2022 г

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМнаяПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Актуальность программы

Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы «Быстрый мяч» в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сфере

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-8 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная .

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМнаяПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 15 человек

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – командная, малыми группами, индивидуальная.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к

здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Практическая значимость.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) различного масштаба.

Цель программы: создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи программы:

образовательные

осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Пути достижения поставленных задач:

- индивидуальный подход к учащимся, подбор заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого школьника, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки;
- создания на занятиях атмосферы сотрудничества между педагогом и учеником, с целью раскрытия творческого потенциала личности каждого воспитанника.

Принципы отбора содержания.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является групповое занятие. Самый распространенный тип занятия – комбинированный, который может включать в себя теорию, практику, игру, конкурс, соревнование и т.д. Занятия проводятся в группе не более 10-15 человек. Это позволяет осуществлять контроль и индивидуальный подход к обучающимся при выполнении творческих работ, что положительно сказывается на эффективности обучения и достижении конечного результата на занятии.

Реализуются следующие формы занятий: Занятие – соревнование. Это один из стимулов развития обучающихся. Проводится внутри объединения. Эти занятия являются итогом проделанной работы. Занятие – практикум. На данном занятии контролируется качество изготовления работы, уровень знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований)

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов.

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инструментами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами. Способность изготовления конструкций.

- Низкий уровень. Не может изготовить конструкцию по схеме без помощи педагога.

- Средний уровень. Может изготовить конструкцию по схемам при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно изготовить конструкцию по заданным схемам.

Степень самостоятельности изготовления конструкции

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при сборке и программированию конструкции.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет операции при сборке и программированию конструкции.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;

- спортивный соревнования «Малые олимпийские игры»;
- «День здоровья».

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов				Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка в процессе Общая физическая подготовка (ОФП) физическая знаний					
2.	Легкая атлетика	20	2	18		Сдача нормативов
3.	Гимнастика	20	2	18		Сдача нормативов
4.	Спортивные игры	32	4	28		Контрольная игра
	<i>Общее количество часов</i>	72	8	64		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 раза в неделю)

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

2. Образ жизни как фактор здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Использование навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.

3. Гигиена, режим дня и питание человека. Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

4. История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Игры разных стран.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма занимающегося. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Краткие сведения об опорно- мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.

6. Правила соревнований в игровых видах спорта (баскетбол, футбол)

Физическая подготовка

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке ит.д.

2. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

3. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Легкая атлетика

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Подвижные игры

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в

посильном для всех среднем темпе. Добежали - остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м.

Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка - один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2-3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая яго или

«откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

«Удочка» - это прочная веревка длиной 2-3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец - в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2-3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция - 30-40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10-12 кругов диаметром 40-50 см, расстояние между ними - 50-60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места

(примерно на расстоянии 5-6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Спортивные игры Баскетбол

1. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

2. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

3. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

4. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

5. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Волейбол

1. Техника передвижения. Стойки. Бег в различных положениях.

2. Передача мяча сверху и снизу.

3. Поддача мяча сверху и снизу одной рукой.

4. Тактика нападения. Нападающий удар.

5. Тактика защиты. Учебные игры.

Футбол

1. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

3. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

4. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные - это производные от выносливости и силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин.
2. Длительный кроссовый бег.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1.
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130-180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку - сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2-3 мин. Между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;
- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
- приседание на двух ногах «до отказа»;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м;
- многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;

- бег с ускорением на 30-40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15-20м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах - 3-4 серии по 10-15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) - 3-4 серии по 10-15 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20-30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх - 2-3 серии по 8-10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой - до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20-30 раз в подходе.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди - 3-4 серии по 7-15 прыжков.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») - 2-3 серии по 6-10 прыжков.

9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге - 2-3 серии по 20-30 прыжков на каждой ноге.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 1 сентября.

Продолжительность учебного периода – 36 недель.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Общее количество часов в год – 72 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 45 минут.

Недельная нагрузка: 2 часа.

Окончание учебного года – 31 мая.

Промежуточная аттестация – на 16-17 неделе обучения (декабрь).

Итоговая аттестация - на 36 неделе обучения.

Период реализации программы – 01.09.22 г- 31.05.23 г.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическая скамейка, маты).

Оценочные материалы

Системы оценки результатов освоения обучения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы игрока ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства игр.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.	
2	Общефизическая подготовка игрока	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, Учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка игрока	Индивидуальная, индивидуально фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
---	--------------------	--	--	--	--	--

Список литература

Нормативные правовые акты

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2.Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- 3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- 4.Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
- 5.Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

Литература для педагога

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. - М.; «Просвещение»2008г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005г.
5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 -3.
6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. -М.: «школьная пресса» 2006 г.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Калининградской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Калининград,2013.