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

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Головановская ОШ»
от «28» августа 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Головановская ОШ»
_____М.Г. Колобова
«28» августа 2026 г.

.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год(34часа)
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-13 лет
Разработчик: Ришатова Диляра Рустемовна,
Должность: педагог дополнительного образования

с. Головановка
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. Пояснительная записка……...3

1.1.Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресант (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля……..……**3**

РАЗДЕЛ №2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...13

РАЗДЕЛ №3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……14

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..15

РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ……...17

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……..19

РАЗДЕЛ №7.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материальное-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)……**21**

РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……32

РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЕ……..34

9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)……..**34**

9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки)……**41**

9.3. Календарно-тематическое планирование……**45**

9.4. Лист корректировки ДОП……**49**

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; в ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2000г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и перспективу на 2036 года »;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р « Об утверждение Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России «391 от 05.08.2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

- Закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании В Республики Крым»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до

2030 года в Республики Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021г. №1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.012026 «АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение МБОУ «Головановская ОШ» Белогорского района Республики Крым от 01.12.2015г, локальные акты образовательной организации;
- - Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Головановская основная школа» Белогорского района Республики Крым».
-

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные (воспитательные):

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные (развивающие):

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы:

Обучающиеся в возрасте от 6 до 13 лет. Количество обучающихся в группе

составляет 10 человек. Набор детей в объединение - свободный. Состав групп разновозрастной. Программой предусмотрено обучение, как девочек, так и мальчиков.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей.

В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой,

здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Новизна:

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение подвижных игр с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами

в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность*:*

Описываем методы, приемы и средства, целесообразность их использования в данной программе.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) методы строго регламентированного упражнения;
2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1) словесные методы;
2) методы наглядного воздействия.

Словесные методы:

- Дидактический рассказ
- Описание
- Объяснение
- Беседа
- Разбор
- Лекция
- Инструктирование
- Комментарии и замечания

- Распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

2) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

3) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограммы двигательных действий, рисунков, схем и др.);

4) методы направленного прочувствования двигательного действия;

5) методы срочной информации.

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств, обеспечивающих потребность в двигательной активности. К числу таких средств относятся:

- физические упражнения (подвижные и спортивные игры, гимнастика, спорт, туризм);
- естественные силы природной среды (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (режим повседневной деятельности: отдых, сон, питание, личная гигиена, гигиенические условия окружающей среды).

Уровень программы: базовый

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает 1 год (34 часа) обучения – 34 учебных недель. Для полного освоения программы требуется 34 часа. Занятия проводятся в течение всего учебного года.

Формы обучения: очная (Закон № 273-03, гл. 2, ст. 17, п. 2). Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенности организации образовательного процесса

Программа ориентирована на возрастную группу детей 6-13лет, которые проявляют интерес к спортивным играм. Состав группы - постоянный

Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься подвижными играми, имеющих разрешение.

Категория обучающихся: с 1 основной медицинской группой здоровья.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раза в неделю, продолжительность занятия 1 академических часа (1 академический час - 45 минут).

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Спортивные игры» проводиться:

Вводный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: сдача спортивных нормативов.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого полугодия учебного года. Форма контроля – тестирование.

Итоговая аттестация - проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

-участие в районных соревнованиях;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов

программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

-протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;

-приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;

-участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения					Краткое содержание/Форма занятия/форма контоля
№п/п	Название раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Проведение инструктажей по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Опрос
2	Футбол	6	2	4	Опрос, Практика/ текущий контроль, соревнования
3	Волейбол	9	2	7	Опрос, Практика/ текущий контроль, соревнования
4	Шашки. Шахматы	6	3	3	Опрос, Практика/ текущий контроль, соревнования
5	Настольный теннис	5	2	3	Опрос, Практика/ текущий контроль, соревнования
6	Аэробика.	7	1	6	Опрос, Практика/ текущий контроль, тестирование
Итого		34	11	23	

РАЗДЕЛ №3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1	сентябрь	май	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел: 1 (1 час): Вводное занятие

Теория: Проведение инструктажей по ТБ. Правила внутреннего распорядка.
Форма контроля: опрос

Раздел: 2 (6 часа). Футбол.

Теория: (2часа) Инструктажи по ТБ. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе.

Практика (4 часа): Выполнение нормативов ОФП. Входная диагностика. Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Форма контроля: соревнования

Раздел: 3 (9 часов). Волейбол.

Теория (2 часа): Инструктажи по ТБ. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе.

Практика (7 часов): Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на координацию движений. Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Форма контроля: соревнования.

Раздел: 4 (6 часа) Шашки. Шахматы.

Теория (3 часа): Шахматная доска и фигуры. Ходы и взятие фигур. Тактические приемы и особенности их применения.

Практика (3часа): Просмотр видеоматериалов и ознакомление с правилами игры.

Форма контроля: соревнования.

Раздел: 5 (5 часов) Настольный теннис.

Теория (2 часа): Техника: совершенствование, передвижения и координация, отработка технико-тактической комбинации. Индивидуальная подготовка.

Практика (3часа): Игры на счёт.
Форма контроля: соревнования.

Раздел: 6 (7 часов). Аэробика.

Теория (1 часа): Меры безопасности при проведении занятий в зале .

Практика (6 часов): Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (для девочек от гимнастических скамеек). Упражнения на укрепление мышц передней поверхности бедра. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: наклоны назад с помощью партнёра.

Форма контроля: тестирование.

РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы - создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, вахта памяти, спортивные эстафеты, соревнования экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др.

План воспитательной работы

Направление воспитательной работы	**Название мероприятия**	**Дата проведения**	**Ответственный**
Гражданско-патриотическое воспитание	**1. Праздник «День знаний»**	сентябрь	
	День народного единства России (день согласия и примирения)	ноябрь	
	Символика Российского государства	Декабрь	
Экологическое воспитание	Мои друзья – витамины.	Март	
Трудовое воспитание	Труженики по уборке территории образов.учреждения	Октябрь	
	Организация дежурства в спортивном зале	1-я неделя	
Семейное воспитание	Родительские собрания по плану 1.Особенности работы кружка «Спортивные игры» 2. Возможности участия родителей спортивных мероприятиях	1 раз в полугодие	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Детские спортивные игры, квесты.	Февраль	
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Массовые мероприятия (подготовка в школьных праздников: День знаний, день пожилого человека, День матери, День учителя, Новый год, 23 февраля, День Победы, Последний звонок и др.)	По плану школы	
Профилактика правонарушений	Месячник безопасности. Месячник противодействия экстремизму и терроризму	01-30 сентября	

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты по окончанию обучения учащиеся должны

знать:

- меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по игровым видам спорта в спортивных залах и на открытых площадках, соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок и соревнований
- правила личной гигиены, профилактики травматизма порядок оказания доврачебной помощи в случае получения травм;

уметь:

Предметные результаты:

Освоение обучающимися в правил ТБ во время занятий спортом, правил поведения во время игр, соревнований, турниров, освоение правил поведения во время различных игр: лапта, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол и другие. Овладение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, используемыми при занятиях спортом, методами и приемами ведения игры.

Метапредметные результаты: Регулятивные УУД:

Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями, выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Уметь

анализировать, информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других во время занятий спортом, умение слушать и понимать других, умение договариваться и приходить к общему мнению, умение выполнять различные роли во время занятий.

Личностные результаты*:* Сформировать у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни, заложить систему значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического, научить ставить цели и добиваться их, строить реальные позитивные жизненные планы.

РАЗДЕЛ №7.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта
«Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьной спортивной площадке (при соответствующей погоде). Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 5 скакалок, 5 футбольных мячей, 5 баскетбольных мячей, 5 волейбольных мячей, скамейки гимнастические, мячи набивные, мячи большие и малые. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Методическое обеспечение:

особенности организации образовательного процесса – очное;
методы обучения - словесный, практический, игровой, дискуссионный;
методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
формы организации образовательного процесса -

индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

формы организации учебного занятия - соревнование, турнир, чемпионат, эстафета;

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Тема: Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Игры с перемещениями игроков:

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете

принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча:

1. **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из

игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза. **3.«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом

возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время. Варианты 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др. 2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п. 3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом

об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. **Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. **Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. **Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны

верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

«Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место. Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

14. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

15. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-

вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

16. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Волейбол. Игры с передачами мяча через сетку:

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи. **2.Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за

линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны. Игры с подачами мяча

3. **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

4. **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая

больше очков. Правила игры. 4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко. 5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко. 6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко. 7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается. 8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. 9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом:

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов:

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно

касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение:

school.edu образовательные сайт
http://www.uchportal.ru **о**бразовательные порталы
https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ ученикам/учебники-читать-онлайн/)
http://www.uchportal.ru образовательные порталы
http://knowledgelevel.ru/tests/11380http:/, /LearningApps.org электронное тестирование и опрос
https://www.rutube

РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1.Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2005.

2.Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2006.

3.Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 2000.

4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие .- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

5.Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

6.Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2006. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)

7.Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2008,214с.

8.Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

9.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Литература для обучающихся:

1.Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 96 с.

2.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2003. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

3.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
4.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001

Литература для родителей:

1.Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 2000.

2.Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 96 с.
3.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2003. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
4.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
5.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001

РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЕ

9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)

Входной контроль

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

Уровень :
В- высокий
С- средний
Н- низкий

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В
2.	Координационные .	Челночный бег 3х10 м *(сек)*	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно- силовые.	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин *(м)*	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» *(см)*	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.							

Промежуточный контроль

Итоговый тест.

1. сколько физических качеств у человека ?

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7

2.Перечислить физические качества человека.

а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).

б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.

в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.

г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3.ОФП - расшифровка.

а) организация физической подготовки б) общая физическая подготовка в) общественная форма правил г) основные физические принципы

4.ОРУ – расшифровка.

а) организация упражнений б) общественное развитие учащихся в) обще-развивающие упражнения г) основное развитие учеников

5.ОРУ бывает?

а) на скамейке, на матах б) через сетку, в кольцо

в) через скакалку, на улице г) в ходьбе, в беге, на месте

6.Гибкость – это?

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой- либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

в) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

7.Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий б) средний

в) низкий г) любой

8.Сила – это?

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой- либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

в) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

9.Быстрота (скоростные способности) – это?

а) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

б) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой- либо работы без заметного снижения работоспособности

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

10.Выносливость – это?

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению

какой- либо работы без заметного снижения работоспособности

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

11.Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5 б) 10 в) 6 г) 7

12.Сколько зон в волейболе?

а) 7 б) 5 в) 6 г) 8

13.Как осуществляется переход волейболе ?

а) по часовой стрелке б) против часовой стрелке

в) остаются на месте г) по желанию

14.Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

15.Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

а) футбол, б) баскетбол. в) хоккей, г) волейбол,

16.Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17.Фазы - прыжок в длину с места.

а) отталкивание, полёт, приземление

б) разбег, отталкивание, полёт, приземление

в) прыжок, полёт, приземление

г) скачек, полёт, приземление

18.Как измеряется результат в прыжках в длину?

а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков

б) по ноге, по руке в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания

г) по пятке, по руке

19.Другое название этих упражнений – пресс, отжимание

а) сгибание рук, поднимание туловища

б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук

в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук

г) поднимание головы, разгибание рук

20.Что такое челночный бег?

а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении

б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции

г) длительный бег

21.Под физической культурой понимается:

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22.Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23.Как проверяется

ОФП? а) бегом,

прыжком

б) контрольными тестами

(нормативами) в) ору

г) играми

24.Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

25.Контрольным тестом - бег 30 метров проверятся какое физическое качество?

а) выносливость

б) скоростные способности (быстрота)

в) двигательно-координационные способности

г) умственные способности

Ответы:

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	в	6	г	11	в	16		21	а
2	б	7	в	12	в	17	а	22	в
3	б	8	б	13	а	18	в	23	б
4	в	9	г	14	а	19	б	24	в
5	г	10	а	15	г	20	а	25	б

9.2. Методические материалы

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ:

«ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»

Тема занятия: « Основные удары в настольном теннисе»

Цель занятия: Дать краткое представление об основных ударах в игре в настольный теннис.

Задачи занятия:

- обучение правилам игры;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных способностей таких как (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, а также согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время проведения тренировочных занятий и игры в настольный теннис.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны знать:

1.Применение полученных знаний на практике.

2. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий.

Оборудование: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики, сетка.

Средства ТСО: компьютер, проектор, экран.

Тип занятия: комбинированное занятие

Методы обучения:

Наглядные: при помощи мультимедийного устройства демонстрация иллюстраций , схем , фильмов.

Словесные: рассказ, беседа.

Практические: закрепление теоретических знаний. Показ ударов. Закрепление полученных знаний при помощи игры в настольный теннис.

Аналитические: анализ игры, самоанализ.

Мотивация:

1. Ориентированная диагностика уровня освоения знаний, умений, навыков обучающихся;
2. Готовность обучающихся восприятию новых знаний;
3. Дальнейшее прослеживание эффективности обучения обучающихся

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из 4 частей:

1.Подготовительная часть.

2. Теоретическая часть

3. Практическая часть

4.Заключительная часть

Ход занятия:

1. **Подготовительная часть.** Продолжительность 15 мин

1. Организационный момент состоит из построения, объяснения целей и задач (2 мин)

2. Повторение техника безопасности занятия (3мин).

3.Актуализация знаний. Подготовка к освоению нового материала, разминка, которая состоит: из общеразвивающих упражнений(5мин.) и специальных упражнений (5 мин). Цель разминки: подготовка сердечно- сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению тренировочных занятий.

Перед тем как приступить к разминке, давайте повторим правила техники безопасности:

Какие требования безопасности перед началом занятий? (отвечают обучающиеся:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.)

Какие требования безопасности во время занятий?(отвечают обучающиеся:

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками)

Какие требования безопасности в аварийных ситуациях? (отвечают обучающиеся:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и умет оказывать первую доврачебную помощь.

Какие требования безопасности по окончании занятий? (отвечают обучающийся:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.)

Молодцы. Приступаем к разминке.

1.Общеразвивающие упражнения: начинаем разминку с ходьбы на месте.

а) Ходьба на месте: начали, на счет раз, два, три, четыре дети выполняют упражнения. Закончили. Следующее упражнение разминка плечевого пояса.

б) Разминка плечевого пояса с поворотами туловища , исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди делаем вдох на счет раз, два разводим руки в стороны, затем поворот туловища влево, выдох и развод рук в стороны на счет три, четыре. Занимаем исходное положение, затем повторяем то же

самое с поворотом туловища в правую сторону. Закончили. Приступим к следующему упражнению.
в) Исходное положение: ноги на ширине плеч, подняли левую руку вверх, правую опустили в низ; делаем вдох на счет раз, два – выполняем рывки руками, выдох; меняем положение рук вдох на счет 3- 4выполняем рывки
руками вернуться в исходное положение, выдох (повторяем четыре раза). Закончили. Приступим к следующему упражнению.
г) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены, выполняем круговые движения руками, делаем вдох на счет 1-4выполняем круговые вращения вперед, выдох, то же самое назад (повторяем четыре раза). Закончили.
е) Упражнение для развития мышц ног, спины. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе: выпады правой ногой вперед, в колене нога согнута руки на колено, на счет раз, два левое колено касается пола. Исходное положение. То же самое упражнение выполняем левой ногой (4 раза). Закончили. Следующее
ж)Исходное положение: ноги вместе, руки врозь на счет раз, руки вперед, на счет два сели, три встали, четыре в исходное положение повторяем в течении минуты. Закончили.
Упражнения с ракеткой, раздать теннисные ракетки и мячи по 6штук (различают ладонную и тыльную стороны у ракетки, а также горизонтальную и вертикальную,(пером), хватки. Размер ракетки 16/28, длина ракетки до 30см. Вес ракетки до 200г.
1.Дети выполняют вращательные движения кистью вместе с ракеткой, рисование кругов и восьмерок.
2.Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и тоже - самое во время ходьбы.

2. Теоретическая часть. Продолжительность 35 мин.

Обучающиеся рассаживаются.

И так как я уже сказала в начале тема занятия « Основные удары в настольном теннисе»

При помощи мультимедийного устройства обучающимся показывается презентация на тему « Основные удары в настольном теннисе»

Удар — основное действие при игре в настольный теннис. При выполнении ударов спортсменами высокого класса начальная линейная скорость мяча достигает 200 км в час, угловая — свыше 150 оборотов в секунду. Темп обмена ударов в партии может быть свыше 120 ударов в минуту. Выполнение ударов и ответные действия на таких скоростях требуют высокой физической и технической подготовленности спорстменов и реакции. Также достижение результатов было бы невозможно без инвентаря (основание ракетки, накладка, клей), выполненного из современных, в том числе композиционных, материалов.

Типы ударов:

Удары могут наносится справа или слева. Могут производиться «со стола» (то есть точка соприкосновения мяча и ракетки находится над проекцией стола), со средней и дальней дистанции. Все перечисленные удары могут наноситься спортсменами пользующимися как европейским, так и азиатским («перьевым») хватом ракетки

Защитные удары

Подставка

Иногда также называют «блок». «Плоский» (то есть без придания или со слабым вращением) удар, при котором используется энергия прилетающего мяча для возврата на половину противника. При сильном ударе противника энергию вращения и скорости приходится гасить. Часто подставка делается с полулета, то есть момент соприкосновения мяча и ракетки происходит очень близко к месту отскока от стола. Обычно, подставка используется против топ-спина, с целью погасить вращение мяча.

Подрезка

Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника. Правильная подрезка наносится длинным провожающим мяч ударом, чтобы сообщить мячу насколько возможно сильное нижнее вращение и пологую, параллельную столу траекторию. Подрезка — основной удар в арсенале
спортсменов-защитников. Встречается жаргонное название подрезки — «запил».

Свеча

Защитный удар обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника. Хорошая свеча должна опускаться как можно ближе к кромке половины стола противника, что затрудняет атакующий возврат мяча. Некоторые специалисты различают так называемый баллон — пассивный отброс мяча с зависающим высоким отскоком, как правило заканчивающийся смешем противника.

Атакующие удары

Накат

Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.
Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку
отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение.

При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения

удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Топ-спин

От англ. topspin — «верхнее вращение». Атакующий и, реже, защитный удар, с акцентом на вращение мяча (в отличие от наката). При топ-спине наиболее важна накладка ракетки, так как вращение придается за счет её свойств трения и сцепления с мячом. Наносится хлёстким ударом, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение, придать большую скорость вращения. С этой целью при выполнении топ-спина на средней и дальней дистанции игроку приходится производить удар с большой амплитудой, начиная движение ракетки почти от пола Топ-спин может быть с чисто верхним, а также боковым и смешанным верхне-боковым вращением, что ещё более затрудняет противнику предсказание траектории полета мяча.

Топ-спин, особенно слева (для правши), технически один из самых сложных, но и самый эффективный удар в настольном теннисе. При «перьевом» хвате ракетки с накладкой на одной стороне топ-спин слева сложен для исполнения, так как требует ненормального выворачивания кисти и предплечья спортсмена. Жаргонное название «топс».

Скидка

Короткий атакующий удар со стола. Выполнятся энергичным, почти только кистевым движением из-под сетки. Часто выполняется как немедленный ответ на короткую подачу с недостаточно сильным вращением.

Смеш

От англ. smash — «удар». Мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом, так что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата»

Комбинированные удары

На практике чаще встречаются комбинированные, в том числе обманные, удары, к которым можно отнести, например, удары, используемые для подачи (ввода мяча в игру).

Подача выполняется со всеми возможными вращениями и скоростями, доступными спортсмену. Для современного настольного тенниса характерна подача с нижним или нижне-боковым вращением, не уходящая после отскока за стол, что затрудняет немедленное начало атаки противника.

Хорошая подача должна держать противника в напряжении за счет того, что подающий должен максимально затруднить прием сильным вращением, а также до последнего момента соприкосновения мяча и ракетки не дать противнику шанса предсказать, какое вращение и направление удара будет использовано.

Также можно отметить следующие комбинированные удары:

полусвеча — комбинация топ-спина и свечи;

подрезка-блок;

комбинация наката и топ-спина — имитируется накат, например вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

Для закрепления материала (при помощи мультимедийного устройства) давайте посмотрим небольшой фильм « Основные удары в настольном теннисе»

3. **Практическая часть.** Продолжительность 30 мин.

Перед тем как мы начнем игру с освоением теоретической части давайте повторим правила игры в настольный теннис.

И так, встреча проводится из трех, пяти и семи партий, Партия играется до 11 очков, а в случае равенства очков, партия играется до тех пор, пока разница очков не достигнет двух. Начало партии разыгрывается жребием. Подача выполняется подбросом шарика на высоту не менее 16см.При подаче шарик обязательно должен удариться о стол подающего игрока. Свободной рукой игроку нельзя касаться теннисного стола.

Сегодня мы будем отрабатывать защитные удары. Далее обучающиеся делятся на пары. И играют партию. Педагог называет удар, обучающие в игре должны его продемонстрировать.

Индивидуальная работа с обучающимися.

4. **Заключительная часть**. Продолжительность 10 мин.

1. Проводится анализ практической части.
2. Проводится самоанализ усвоенного материала.
3. Проводится анализ допущенных ошибок обучающимися.

Конспект воспитательного занятия

«Игровая терапия – как средство решения проблем психологической коррекции»

Цель: показать детям наглядно лечебный психотерапевтический эффект игр.

Задачи:

-снятие эмоционального и телесного напряжения;

-повышение активности, самооценки, и достижения цели;

-коммуникативные качества;

- умение анализировать и оценивать своё состояние и поведение, выражать своё мнение.

- активировать познавательную активность.

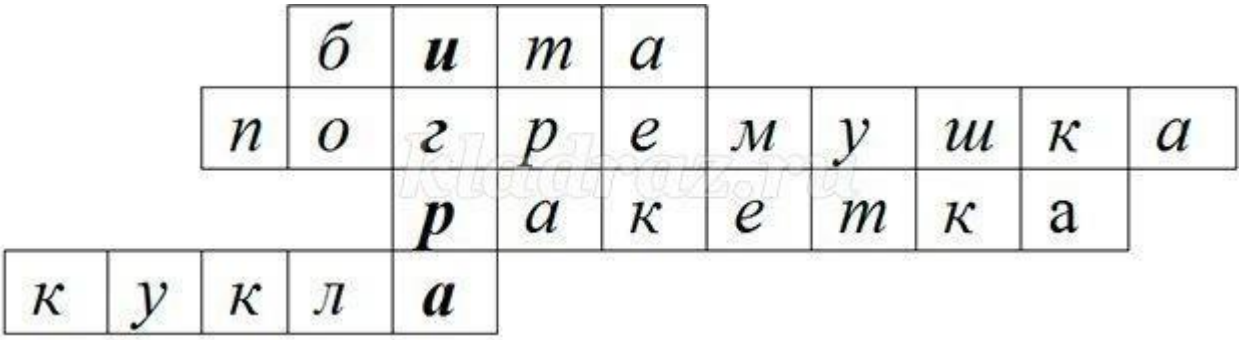
- словарная работа.

Ход

Сегодня, у нас с вами немного необычное занятие. А что бы узнать, чем мы с вами будем заниматься, вы должны отгадать не большой кроссворд.

Как это делать, вы уже знаете. Слова расположены по горизонтали. Готовы?

*(слова в кроссворде расположены так, чтобы по вертикали получилось ключевое слово **"игра"**)(плакат с кроссвордом на доске, дети пишут слова)*



Вопросы:

1. Палка для игры в лапту? *(бита)*
2. Игрушка для грудного ребёнка? *(погремушка)*
3. Предмет для игры в теннис? *(ракетка)*
4. Пластмассовая дочка? *(кукла)*

Как вы знаете, игры бывают разные:

1.Спокойные;

2.Подвижные;

3.Настольные;

4.Логические.

Играть, конечно же любят все. А ещё, ребята, с помощью игр можно управлять своим настроением, справляться со своими эмоциями. Давайте вспомним, что такое эмоции? Это наше с вами состояние, в котором мы находимся. Человек может быть спокойным, возбуждённым и т.п. А как я уже говорила, игрой можно изменить своё настроение. Называется это – «Игровая терапия». Терапия - это лечение. А игровая терапия – лечение игрой. И тема нашего занятия: **«Игровая терапия- как средство решения проблем психологической коррекции»***(вывешиваю табличку с темой)* Психологическая коррекция. Как вы думаете, что они означают? ***Коррекция*** – означает исправлять, подправить. ***Психология*** – это наука о душе, т.е. наше душевное состояние. Переводя на более понятный для вас язык, тема занятия звучит так – «Лечебная игра- с помощью, которой можно исправить наше душевное состояние». Вот мы сейчас и попробуем, играя, повлиять на наше душевное состояние. А начнём мы с игры, которая называется **«Улыбка».** Представьте, что светит яркое и тёплое солнышко. Мы ему рады. Давайте ему улыбнёмся. А теперь вдохните воздух и выдыхая многократно улыбаемся. Вот видите, как вы умеете мило улыбаться. Как вы думаете, какие мышцы при этом работают? Мы расслабляем мышцы лица. Посмотрите, какими стали ваши лица? Вот такими простыми упражнениями мы в любой момент, можем зарядить наш организм положительными эмоциями (в место отрицательных), улучшить настроение. Поехали дальше. Игра называется **«Обзывалки».** Сейчас вы по очереди передавая друг другу мяч, будете называть (кому передаёте мяч) разными не обидными словами. Используя(названия грибов, деревьев, цветов, рыб…). А начинаете со слов «А ты…»А когда, я скажу, « последний круг», вы

передовая должны говорить что – нибудь приятное (например « а ты моя прелесть»).

Видите, сколько безобидных обзываний вы знаете. И приятных слов не меньше. И теперь, когда вам захочется обзываться, вы знаете, что надо делать.

Вспомните сразу эту игру. А сейчас мы не много подвигаемся. Игра называется **«Скульптура».** Мне надо 2 человека (по желанию).Хорошо. Один из вас – скульптор. Это кто такой? Это человек, который из глины, гипса… лепит разные скульптуры (фигуры).Вот второй и будет скульптурой. А какой, вы, остальные, должны догадаться. *(ребёнок вытягивает бумажку с заданием, прочитав про себя, «лепит» скульптуру, не называя её)*.

Задания:

1. скульптура боксёра в стойке;
2. лыжник (едет);
3. фигурист;
4. старичка с палкой в согнутом положении.

По очереди несколько пар(можно поменять ролями)

Терапия-лечение.

Коррекция-

исправление.

Психология – наше душевное состояние.

Работали все отлично. И мне очень хочется, чтобы игры и упражнения, с которыми мы сегодня познакомились, пригодились вам. И вы ими воспользовались, что бы избежать проблем и неприятностей.

9.3.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия. Тема	Всего часов	Дата план	Дата по факту	Форма аттестации /контроля	Примечание (корректировка)
	1. Вводное занятие	**1**				
1	Вводное занятие	1			Беседа	
	2. Футбол.	**6**				
2	Инструктаж по ТБ при проведении занятий.	1			Беседа	
3	Возникновение и история физической культуры. Подготовка к школьному турслету.	1			Опрос	
4	Достижения российских спортсменов.	1			Опрос	
5	Личная гигиена. Двигательный режим школьников.	1			Практика	
6	Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы и физических упражнений.	1			Практика	
7	Происхождение травм и их виды. Первая помощь при травмах.	1			Соревнования	
	3. Волейбол.	**9**				
8	История развития волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу в России.	1			Беседа	
9	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	1			Практика	
10	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	1			Практика	
11	Техническая подготовка. (Перемещения, подачи, приемы и передачи, нападающие удары, блокирование.)	1			Практика	
12	"Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м). Развитие выносливости-бег на расстояние и на заданное время.	1			Опрос	
13	Правила игры на примере пионербола.	1			Практика	
14	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1			Практика	
15	Учебная игра в "волейбол".	1			Практика	
16	Учебная игра в волейбол.	1			Соревнования	
	4. Шашки. Шахматы.	**6**				
17	История возникновения настольных игр	1			Беседа	

	Шашки и Шахматы					
18	Шахматная доска и фигуры. Сущность шашечной и шахматной нотации.	1			Практика	
19	Цели и результат шашечной партии	1			Практика	
20	Школьный шашечный турнир	1			Практика	
21	Школьный шахматный турнир	1			Текущий контроль	
22	Игра (Поддавки)	1			Соревнования	
	5. Настольный теннис.	**5**				
23	Основные удары в настольном теннисе	1			Беседа	
24	Тренировка упражнений с мячом о ракеткой. Изучение подач.	1			Практика	
25	Свободная игра. Игра на счет.	1			Практика	
26	Школьные соревнование.	1			Соревнования	
27	Школьные соревнование.	1			Соревнования	
	6. Аэробика.	**7**				
28	История развития фитнес-аэробики в мире и в России. Классификация видов аэробики.	1			Беседа	
29	Аэробика классическая.	1			Практика	
30	Степ-аэробика.	1			Практика	
31	Аэробика с мячом.	1			Практика	
32	Танцевальная аэробика.	1			Практика	
33	Игровая аэробика.	1			Итоговый контроль	
34	Итоговый урок.	1				
Всего		34				

9.4.Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Спортивные игры»

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией