

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОДАРЕННОСТЬ»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
протокол от
«02» сентября 2024 г. №1

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
протокол от
«02» сентября 2024 г. №1

Утверждено
приказом
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
«02» сентября 2024 г.
№ 186-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Рассчитана на возраст: 11-14 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Уровень - базовый

Авторы: Котарева Наталья Ивановна,
методист,
Котарев Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2024

Оглавление

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
РАЗДЕЛ 2.....	18
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	18
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	18
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	19
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
Приложение №1	26
Приложение №2	27
Приложение №3	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные и спортивные игры» (далее – Программа) предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Направленность – физкультурно-спортивная, так как ориентирована на физическое совершенство учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);

– стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа может быть использована при работе с детьми с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Актуальность программы. Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Концепция развития

дополнительного образования детей до 2030 года требует создания условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Анализ запросов детей и родителей в сфере дополнительного образования показывает потребность в организации занятий, предполагающих физическое совершенствование, развитие духа здорового соперничества, коллективизма.

Программа позволяет содействовать решению выше обозначенных задач. Она направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики подвижных и спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие личности предполагает не только развитие интеллекта, но и здоровья. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как физическое развитие, так и стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Новизна программы определяется наличием в ней совокупности приемов и техник из разных видов подвижных и спортивных игр, освоив которые, учащийся может сделать осознанный выбор дальнейшей спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Учащиеся получают базовые знания по основам игровых видов спорта: лапта, футбол, волейбол, баскетбол. Данная программа ориентирует детей на дальнейшее освоение программ углубленного уровня, как, например, по дополнительным предпрофессиональным программам.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для выявления и развития спортивной одаренности учащихся, в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности,

здоровье детей ухудшилось. Программа позволяет решать проблему гиподинамии, отвлечения детей от компьютерных игр, свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат Программы - учащиеся 11-14 лет. В среднем школьном возрасте в организме ребенка происходят существенные изменения. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Руки и ноги растут быстрее тела. Увеличивается мышечная масса, сила мышц. Активно развиваются мелкие мышцы кисти. Идет процесс окостенения позвоночника. Для этого возраста характерно хорошее общее управление телом, координация глаз и рук. Дети очень подвижны, энергичны. Однако дети начинают уставать через 25-30 минут какого-либо занятия. Произвольное внимание ребенка не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Ребенок активно реагирует на все новое, яркое. Таким образом, структура и содержания занятий должна предусматривать смену видов деятельности и интенсивности физической нагрузки.

Количество обучающихся в группе –15-20 человек.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – базовый.

Срок реализации программы – 1 год (144 часа).

Форма обучения – очная, групповая с постоянным составом детей.

Количество часов в неделю: еженедельно, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Целью - воспитание физически развитой личности, проявляющей интерес к занятиям физической культурой, через приобщение к подвижным и спортивным играм, формирование навыков здорового образа жизни

Кроме этого, программа решает следующие **задачи:**

образовательные:

– формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в области подвижных и спортивных игр;

– формировать представления о специальных умениях и навыках, применяемых в игровой деятельности, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, правилах соревнований;

– формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению предпрофессиональных программ спортивной подготовки;

личностные:

– развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу;

- формировать гражданскую позицию, способность к труду и трудолюбие;
- предупреждать асоциальное поведение учащихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в своих силах;

метапредметные:

- формировать умение планировать, организовывать и контролировать свои действия;
- формировать умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом, с участниками игр;
- развивать способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретических	Практических	
Раздел I	Теоретические основы физического воспитания	6	5	1	Собеседование
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения	2	2	0	
1.2.	История развития спорта в России	2	2	0	
1.3.	Гигиенические требования к обучающимся	2	1	1	
Раздел II	Общая и специальная физическая подготовка	20	7	13	Собеседование, тестирование
2.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	0	
2.2.	Гимнастическая подготовка	2	1	1	
2.3.	Развитие выносливости	2	1	1	
2.4.	Развитие силовых качеств	2	1	1	
2.5.	Легкоатлетическая подготовка	4	1	3	
2.6.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
2.7.	Комплексные упражнения. Профилактика травматизма	2	0	2	Тестирование по общефизической подготовленности
Раздел III	Подвижные игры	32	8	24	Соревнование, педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактики игровой деятельности
3.1.	Подвижные игры, виды, техника безопасности	2	1	1	
3.2.	Подвижные игры, знакомство с правилами	2	1	1	
3.3.	Подвижные русские народные игры	6	1	5	
3.4.	Подвижные игры народов мира	4	1	3	
3.5.	Подвижные игры с мячом	16	4	12	
3.6.	Конкурс «Быстрые и ловкие»	2	0	2	Соревнование, педагогическое наблюдение,
Раздел IV	Спортивные игры	84	34	50	
4.1.	Волейбол	22	8	14	
4.1.1.	История возникновения спортивных игр, виды	2	2	0	
4.1.2.	Волейбол. Техника	2	1	1	

	безопасности при игре в волейбол. Техника нападения.				
4.1.3.	Волейбол. Передача мяча.	2	1	1	
4.1.4.	Волейбол. Подача мяча.	2	1	1	
4.1.5.	Волейбол. Техника защиты.	4	1	3	
4.1.6.	Волейбол. Групповые действия игроков.	4	1	3	
4.1.7.	Волейбол. Командные действия.	4	1	3	
4.1.8.	Соревнование	2	0	2	Соревнование, педагогическое наблюдение,
4.2.	Баскетбол	30	6	24	
4.2.1.	Баскетбол. Правила техники баскетбола. Техника нападения	6	1	5	
4.2.2.	Баскетбол. Техника и тактика перемещений	6	1	5	
4.2.3.	Баскетбол. Техника владения мячом	4	1	3	
4.2.4.	Баскетбол. Техника ведения мяча.	4	1	3	
4.2.5.	Баскетбол. Техника защиты	4	1	3	
4.2.6.	Баскетбол. Сочетание приемов игры в баскетбол.	4	1	3	
4.2.7.	Баскетбол. Соревнования.	2	0	2	Соревнование, педагогическое наблюдение,
4.3.	Футбол	32	9	22	
4.3.1.	Футбол. Правила техники футбола. Техника безопасности при игре в футбол. Техника и тактика игры в футбол.	2	1	1	
4.3.2.	Футбол. Передвижения.	4	1	3	
4.3.3.	Футбол. Удары.	10	1	9	
4.3.4.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, грудью	2	1	1	
4.3.5.	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления и с сопротивлением защитника)	2	1	1	
4.3.6.	Футбол. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	1	1	

4.3.7.	Футбол. Отбор мяча (выбивание мяча ударом ногой, отбор перехватом, толчком плеча в плечо, отбор в подкате)	2	1	1	
4.3.8.	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	1	1	
4.3.9.	Футбол. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	0	2	
4.3.10.	Футбол. Тактика игры (тактика свободного падения, позиционные нападения, нападение в атаках и без атаки). Двусторонняя игра	2	1	1	
4.3.11.	Футбол. Соревнование	2	0	2	Соревнование, педагогическое наблюдение,
5.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого	144	54	90	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения

Теоретические знания: Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Медицинское обеспечение занятия. Понятие «культура общения». Реальная оценка самого себя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Тема 1.2. История развития спорта в России

Теория: Физическая культура и спорт в России: история возникновения и развития.

Тема 1.3. Гигиенические требования к обучающимся

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

Практика: Упражнения общей физической подготовки.

Контроль: проверка знаний по технике безопасности во время занятий и гигиенических навыков.

Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Тема 2.2. Гимнастическая подготовка

Теория: Гимнастические упражнения: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений, исходное положение в физических упражнениях.

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Тема 2.3. Развитие выносливости

Теория: Гимнастические упражнения для развития выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости, силы мышц рук и ног.

Тема 2.4. Развитие силовых качеств

Теория: Гимнастические упражнения для развития силовых качеств.

Практика: Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения).

Тема 2.5. Легкоатлетическая подготовка

Теория: Понятие «Легкая атлетика» Система упражнений.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения: строевые, прыжковые, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 2.6. Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробежание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Упражнение для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 2.7. Комплексные упражнения. Профилактика травматизма

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений: бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Контроль: проверка знаний по технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Раздел III Подвижные игры

Тема 3.1. Подвижные игры, виды, техника безопасности

Теория: Понятие «Подвижные игры», виды игр (групповые, командные, игры-эстафеты и т.д.), соблюдение техники безопасности.

Практика: Групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке.

Тема 3.2. Подвижные игры, знакомство с правилами

Теория: знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Тема 3.3. Подвижные русские народные игры

Теория: Знакомство с русскими народными играми.

Практика: Проведение игр: «Щука», «Волк во рву», «Ворота», Бредень» и др.

Тема 3.4. Подвижные игры народов мира

Теория: Знакомство с подвижными играми народов мира.

Практика: Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры. («Бой петухов», «Шишки, желуди, орехи», «Журавли – журавли»)

Тема 3.5. Подвижные игры с мячом

Теория: Игры с мячом. Техника проведения.

Практика: проведение игр с мячом («Подвижная цель», «Мяч в кругу», «Посадка картофеля», «Вышибалы», «Лапта», «Городки» и др.

Тема 3.6. Соревнование «Быстрые и ловкие»

Практика: Проведение соревнований «Быстрые и ловкие»

Раздел IV Спортивные игры

4.1. Волейбол.

Тема 4.1.1. История возникновения спортивных игр, виды.

Теория: Изучение истории возникновения спортивных игр. Виды спортивных игр.

Тема 4.1.2. Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Техника нападения.

Теория: Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, во время занятий и спортивных соревнований. Техническая подготовка.

Практика: Техника нападения: действия без мяча, перемещения и стойки.

Тема 4.1.3. Волейбол. Передача мяча.

Теория: Виды передачи мяча в волейболе, правила передачи.

Практика: Передача на точность, передача двумя руками. Встречная передача

Тема 4.1.4. Волейбол. Подача мяча.

Теория: Виды подачи мяча в волейболе, правила подачи.

Практика: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Тема 4.1.5. Волейбол. Техника защиты.

Теория: Защита. Виды приема мяча в волейболе, правила приема.

Практика: Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Тема 4.1.6. Волейбол. Групповые действия игроков.

Теория: Тактика групповых действий игроков.

Практика: Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.

Тема 4.1.8. Волейбол. Командные действия.

Теория: Тактика командных действий игроков.

Практика: Командные действия игроков. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Групповые действия игроков

Тема 4.1.9. Соревнование

Практика: Соревнования по волейболу.

Тема 4.2. Баскетбол

Тема 4.2.1. Правила техники баскетбола. Техника и тактика перемещений

Теория: Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, во время занятий и спортивных соревнований. Техническая подготовка.

Практика: Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание перемещений, остановок, поворотов.

Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с

близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Тема 4.2.2. Баскетбол. Техника нападения.

Теория: Основы техники нападения.

Практика: Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Тема 4.2.3. Баскетбол. Техника владения мячом

Теория: Основы техники владения мячом.

Практика: Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Тема 4.2.4. Баскетбол. Техника ведения мяча

Теория: Основы техники ведения мяча.

Практика: ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутри-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутри-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;

- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1х1 после обегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца.

Тема 4.2.5. Баскетбол. Техника защиты.

Теория: Основы техники защиты.

Практика: Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема 4.2.6. Баскетбол. Сочетание приемов игры в баскетбол.

Теория: Техника и тактика игры в баскетбол.

Практика: Учебные двусторонние игры с ограниченными и дополненными правилами.

Тема 4.2.7. Баскетбол. Соревнования.

Практика: Соревнования по баскетболу.

Тема 4.3. Футбол

Тема 4.3.1. Правила техники футбола. Техника безопасности при игре в футбол. Техника и тактика игры в футбол.

Теория: Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, во время занятий и спортивных соревнований. Техническая подготовка.

Тема 4.3.2. Футбол. Передвижения.

Теория: Техника и тактика передвижений.

Практика: Передвижения боком, спиной, вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Тема 4.3.3. Футбол. Удары.

Теория: Техника и тактика ударов по мячу.

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема. Удары по летящему мячу головой. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Тема 4.3.4. Футбол. Остановка.

Теория: Техника и тактика остановки мяча.

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, грудью.

Тема 4.3.5. Футбол. Ведение мяча.

Теория: Технические приемы ведения мяча.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления и с сопротивлением защитника).

Тема 4.3.6. Футбол. Обводка.

Теория: Технические приемы обводки.

Практика: Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Тема 4.3.7. Футбол. Отбор мяча.

Теория: Техника и тактика отбора мяча.

Практика: Отбор мяча (выбивание мяча ударом ногой, отбор перехватом, толчком плеча в плечо, отбор в подкате).

Тема 4.3.8. Футбол. Вбрасывание.

Теория: Техника и тактика вбрасывания.

Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Тема 4.3.9. Футбол. Комбинированные действия футболиста.

Практика: Ведение, удар, перемещение мяча, остановка, удар по воротам.

Тема 4.3.10. Футбол. Тактика игры.

Теория: Тактические действия при игре в футбол.

Практика: Тактика свободного падения, позиционные нападения, нападение в атаках и без атаки. Двусторонняя игра.

Тема 4.3.11. Футбол. Соревнование.

Практика: Соревнования между командами.

Тема 5. Итоговое занятие

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

образовательные:

- приобретут знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в области подвижных и спортивных игр;
- получат представления о специальных умениях и навыках, необходимым для проведения соревнований и подвижных игр, выполнения физических упражнений на улучшение правильной осанки и навыков равновесия; правила некоторых элементарных подвижных и спортивных игр;
- приобретут устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

личностные:

- укрепят здоровье, физическую подготовку, двигательный опыт;
- разовьют физические качества, силу, быстроту, выносливость;
- разовьют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные:

- научатся планировать, организовывать и контролировать свои действия;
- научатся учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- научатся адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Количество учебных недель/часов	36/144
Сроки каникул	28 декабря по 10 января
Продолжительность каникул	13 дней
Сроки контрольных процедур (входного, рубежного итогового контроля)	01-10 сентября 20-27 декабря 25-31 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению для учебных занятий.

Для полноценной реализации содержания и организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами необходимо помещение из расчёта площади для занятий спортом – 3,0 м² на одного обучающегося.

При организации общего искусственного освещения обеспечиваются уровни освещённости люминесцентными лампами в спортивном зале (на полу) - не менее 300 лк.

Помещение для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями и в конце дня. Воздухообмен в помещении - не менее 80 м³/ч на одного обучающегося. Температура воздуха в помещении - + 17° до + 20°С.

Помещение убирается влажным способом с применением моющих средств, при открытых фрамугах или окнах.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Тестирование по общефизической подготовленности
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, практическая работа
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения	Соревнование, педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактики тренировочной и соревновательной деятельности
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их логических способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Соревнование, педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактики подвижных и спортивных игр.

Тестирование по общефизической подготовленности необходимо проводить не менее 2-3 раз в год – это дает возможность сравнивать значения показателей в течение года и в зависимости от динамики приростов нормировать нагрузку (Приложение №1). Результаты тестирования заносятся в таблицу вида:

ФИО учащихся	Входной контроль			Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация		
	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1-2.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка

соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления («змейкой») 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в футбол:

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). *Фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.*

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием, служит минимальное время.*

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры» осуществляется в очной форме.

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей. (Приложение №2)

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: веселые старты, соревнования, подвижные игры, эстафеты, демонстрация-объяснение, конкурсы.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностноориентированные технологии.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления ей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным

методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Содержание психологической подготовки

Формирование мотивации к занятиям:

Проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей;

Награждение наиболее активно занимающихся учащихся по итогам года.

Формирование основ социального поведения:

Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований.

Формирование дисциплинированности.

Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр

Медицинский контроль

Основные направления медицинского контроля на спортивно-оздоровительном этапе:

- медицинское обследование юных спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок соревнований, состояния одежды и обуви;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции юных спортсменов на тренировочные нагрузки.

Организация образовательной деятельности

Педагог в первую очередь стремится сформулировать нравственные мотивы занятий легкой атлетикой, в частности игровой деятельностью.

Педагог должен выполнять определенные требования к занятиям:

- дифференцированный подход к воспитанникам с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у детей навыков для самостоятельных занятий;
- использование методик, основанных на постепенном изучении элементов подвижных и спортивных игр;

Процесс обучения целесообразно разделить на следующие этапы:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный;
- самостоятельного совершенствования;
- этап реализации индивидуальных возможностей.

Тренировочный процесс построен на принципе дифференциации. Тренировка должна начинаться с разминки, которая помогает подготовить воспитанников к более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки включает в себя изучение игровых навыков и практического их применения в ходе тренировочных игр и соревнований.

Кроме тренировок педагог использует и другие формы занятий:

- товарищеские встречи:

- соревнования;
- походы по знаменательным историческим местам;
- показательные выступления.

Дополнительная образовательная программа «Подвижные и спортивные игры» - это система подготовки подростков к взрослой жизни, обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания юношей и девушек.

Организация воспитательной деятельности

В тренировочном процессе наряду с развитием физических качеств систематически применяются следующие воспитательные направления и приемы:

Воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки.

Акцентирование внимания учеников на морально-этическом аспекте: поведение в зале и на спортивной площадке, культура внешности, уважение к старшим, друг к другу и др.

Поддержание и укрепление связи с семьей, воздействие с ее помощью на решение всех воспитательных задач.

В воспитательной работе - учет приобретенных ранее положительных качеств и норм поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения; показ на занятиях иллюстраций, фотографий знаменитых спортсменов России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей; приведение положительных примеров, обращение внимания школьников на позитивные моменты в жизни, акцентирование внимания на неправомерном поведении людей, анализ последствий плохих поступков и извлечение правильных выводов.

На родительских собраниях необходимо проводить беседы с родителями об успеваемости ученика, его успехах и неудачах.

Формирование у школьников нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику, умения достойно вести себя на занятиях и т.д. Применяя метод наказания, следует учитывать мнение коллектива, исключая оскорбления. После наказания не вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения. Метод поощрения применять не только к ученикам, которые добились успеха, но и к тем, которые добросовестно трудились на занятиях и показывали пример честных отношений, проявляли высокие нравственные качества - трудолюбие, ответственность, отзывчивость и помощь другим.

Прежде всего, необходимо привить любовь к спорту, научить детей трудиться и добиваться результата, проявлять взаимовыручку, быть отзывчивыми к товарищам по команде, радоваться победам и переживать неудачи. Главное правило – занятия должны приносить радость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
3. Вихарев, Д. В. «Подвижные игры» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Д. В. Вихарев.- Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2021. – 26 с.
4. Германов, Г.Н., Ленинина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с.
5. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М., А Генетю "ФАИР"/ 2017. – С. 38.
7. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с
8. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников / Н.Ф. Дик. – Ростов-наДону:Феникс, 2017 – 225 с.
9. Дмитриев, В.Н. «Игры на открытом воздухе» / В.Н. Дмитриев.- М.: Изд. Дом МСП, 2018.
10. Коротков, И.М. «Подвижные игры в школе» Москва: Просвещение, 1979 – 68 с.
11. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
12. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 456 с.
13. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры /Ю.А.Патрикеев. - М.: Вако, 2017– 173 с.
14. Петров В. Скипинг - новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
15. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
16. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г. Без остановок. Методика построения полос препятствий. - Спорт в школе. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. - 2015. - № 10 - С. 38-41.

Приложение №1

Тестирование по общефизической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
6,01	Скоростные	Бег 30м (сек)	11 лет	5,5 и меньше	6,0	6,5	5,7 и меньше	6,2	6,7
			12 лет	5,5 и меньше	5,8	6,2	5,8 и меньше	6,1	6,5
			13 лет	5,0 и меньше	5,3	5,6	5,3 и меньше	5,6	6,0
			14 лет	4,8 и меньше	4,8 и меньше	5,1	5,47	5,1 и меньше	5,6
		Бег 60 м (сек)	11 лет	10,0 и меньше	10,6	11,2	10,4 и меньше	10,8	11,4
			12 лет	9,8 и меньше	10,2	11,1	10,0 и меньше	10,7	11,3
			13 лет	9,4 и меньше	10,0	10,8	9,8 и меньше	10,4	11,2
		14 лет	9,0 и меньше	9,7	10,5	9,7 и меньше	10,4	10,8	
2	Координационные	Челночный бег 4 x 9 м (сек)	11 лет	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
			12 лет	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
			13 лет	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
			14 лет	9,69	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 лет	170	160	140	160	150	130
			12 лет	175	165	145	165	155	140
			13 лет	180	170	150	170	160	145
			14 лет	190	180	165	175	165	156
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 лет	7	5	3			
			12 лет	8	6	4			
			13 лет	9	7	5			
			14 лет	10	8	5			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11 лет				12	8	3
			12 лет				15	10	5
			13 лет				18	12	8
			14 лет				19	3	9

Тестирование для определения двигательных способностей учащихся

Тесты для определения выносливости

1. Шестиминутный тест.
2. Бег на 600; 800; 1000 м.
3. Ходьба спортивная 1000; 2000; 5000 м.

Для определения скоростной выносливости

.Бег на 200; 300; 400 м.

Тесты для определения быстроты

1. Частота движений в беге на месте за 1 мин.; 30 сек.; 10 сек.
2. Быстрый бег с низкого старта на 20 м; 30 м; 60 м; 100 м.
3. Быстрый бег с ходу на 20 м; 30 м; 40 м.
4. Быстрый бег с высокого старта на 30 м; 40 м; 60 м; 80 м; 100 м.

Тесты для определения силовых способностей

1. Динамометрия (определение силы кисти).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола.
4. Из положения в висе поднимание прямых ног.
5. Из и.п. лёжа на мате, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе – поднимание и опускание туловища.
6. Лазанье по канату.

Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок вверх с места.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Пятерной прыжок с места.
5. Прыжок в глубину.
6. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками: а) из-за головы; б) из-за спины; в) снизу-вверх.

Тесты для определения гибкости

1. Наклон туловища вперед из положения в седее, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат). Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

Тесты для оценки координационных способностей и быстроты реакции движений

1. Челночный бег 330 м; 510 м.
2. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель.
3. Бег по зигзагу.
4. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой).

5. Отпускание палки (педагог держит гимнастическую палку за верхний конец на вытянутой руке, тестируемый держит открытую кисть на вытянутой руке у нижнего конца палки. Педагог отпускает палку, тестируемый должен поймать ее).
6. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Педагог включает секундомер. Фиксируется показатель удержание времени на равновесие.
7. Выполнение различных сложно-координационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами и т.д.).

Перечень подвижных игр, используемых в образовательном процессе

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым — 3 очка, третьим — 2 очка и четвертым — одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга — внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

«Белый медведь». Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Медведь рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы - два брата молодые, Два Мороза удалые: Я - Мороз Красный Нос, Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! - и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих

перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч». Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1×1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две - четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим. **«Мяч соседу».** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает. **«Быстрая передача».** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает. **«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая — на второй-первый. Первые номера — одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая

противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в утку. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча». Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города.

Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6×12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.