Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 268

Невского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **«ПРИНЯТО»**  Педагогическим советом  ГБОУ СОШ № 268  Невского района Санкт-Петербурга  Протокол №\_\_\_  от « » 20\_\_ года | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ГБОУ СОШ № 268  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Смирнова А.В./  Приказ № 293-од от 01.09.2022 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры: футбол»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Наумов Александр Владимирович,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

**1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-p.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее -Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

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

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Положения о дополнительной общеразвивающей программе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа № 268 Невского района Санкт-Петербурга;

 15. Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 268 Невского района Санкт- Петербурга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, в частности настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**1.1. Основные характеристики ДОП**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа адресована для учащихся в возрасте от 8 до 10 лет.

**Актуальность программы**. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Отличительные особенности программы**. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностноориентированный и компетентностный подход.* Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок реализации:** срок реализации 1 год, 72 часа в год

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

### *Обучающие:*

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;

- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

*Развивающие*:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп:**

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учащиеся школы получают допуск в медицинском кабинете, учащимся из других образовательных учреждений необходимо предоставить медицинскую справку от врача. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек;

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа.

**Формы организации и проведения занятий:**

*Формы обучения:*

- фронтальная – предполагает работу педагога сразу со всеми обучающимися в едином темпе и с общими задачами.

- групповая – предполагает, что занятия проводятся с подгруппой. Для этого группа распределяется на подгруппы не более 6 человек, работа в которых регулируется педагогом;

- индивидуальная – подразумевает взаимодействие педагога с одним обучающимся. Как правило данная форма используется в сочетании с фронтальной. Часть занятия (объяснение новой темы) проводится фронтально, затем обучающийся выполняют индивидуальные задания или общие задания в индивидуальном темпе.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

* групповая
* индивидуально-групповая

**Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия,

- игры,

- эстафеты,

- соревнования.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая (работы в группах);

- по подгруппам (по командам);

- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);

- работа в паре.

**Формы подведения итогов:**

- товарищеские встречи

- соревнования

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

1. оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 х15 м;
2. ворота футбольные;
3. футбольные мячи;
4. насос ручной, иглы;
5. держатель для мяча;
6. гимнастические скамейки;
7. маты гимнастические;
8. стенка гимнастическая;
9. мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
10. скакалки;
11. свисток;
12. секундомер – 1 шт.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Формы проведения занятий | |
| теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Техническая подготовка | 30 | 6 | 24 |
| 3 | Тактическая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Физическая подготовка | 32 | 4 | 28 |
|  | **ИТОГО** | **72** | **14** | **58** |

**3. Календарный учебный график** **реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры: футбол»**

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы. 1 раза в неделю 2 часа. Длительность часа – 45 минут.

**4. Рабочая программа**

**4.1.Задачи обучения по ДОП**

### *Обучающие:*

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;

- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

*Развивающие*:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**4.2. Содержание учебного плана**

**1. Теоретические сведения**

*Теория:*

* Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
* Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
* Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
* Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
* Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.
* Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
* Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

**2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

*Практика: Б*ег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения. **3. Специальная подготовка**

*Теория:* Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

*Практика:*

* Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
* Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
* Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
* Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
* Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
* Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
* Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
* Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

**4. Техническая подготовка**

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

*Практика:*

* Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
* Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
* Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения.

**5. Тактическая подготовка**

*Теория:* Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

*Практика:*

***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

* Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
* Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.
  1. **Игровая подготовка**

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

*Практика:*

* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
* Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
* «Квадрат»;
* «Пятнашки с ведением мяча»; - «Броуновское движение

**4.3. Планируемые результаты**

**Предметные:**

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;

- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;

- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

- организовывать и судить школьные соревнования.

**Метапредметные:**

**учебно интеллектуальные:**

*учащиеся научатся:*

*-* выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;

- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учѐтом конечного результата;

- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные *учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

- аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

**учебно-организационные:**

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;

- применять правила и пользоваться инструкциями;

- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получат возможность научиться:*

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные *у учащихся будут сформированы:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

**4.4. Календарно-тематический план**

| №  п\п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила мини-футбола, футбола. Жесты судей. | 2 |  |
| 2. | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 2 |  |
| 3. | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 2 |  |
| 4. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. | 2 |  |
| 5. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. | 2 |  |
| 6. | Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. | 2 |  |
| 7. | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. | 2 |  |
| 8. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 9. | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 2 |  |
| 10. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 2 |  |
| 11. | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате | 2 |  |
| 12. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 2 |  |
| 13. | Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. | 2 |  |
| 14. | Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 |  |
| 15. | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 2 |  |
| 16. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 2 |  |
| 17. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 2 |  |
| 18. | Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. | 2 |  |
| 19. | Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | 2 |  |
| 20. | Командные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |
| 21. | Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе. | 2 |  |
| 22. | Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе. | 2 |  |
| 23. | Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. | 2 |  |
| 24. | Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники». | 2 |  |
| 25. | Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». | 2 |  |
| 26. | Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. | 2 |  |
| 27. | Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. | 2 |  |
| 28. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием». | 2 |  |
| 29. | Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. | 2 |  |
| 30. | Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу | 2 |  |
| 31. | Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. | 2 |  |
| 32. | Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». | 2 |  |
| 33. | Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч». | 2 |  |
| 34. | Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Охотники и утки». | 2 |  |
| 35. | Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание». | 2 |  |
| 36. | Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь». | 2 |  |
|  | **Итого** | **72** |  |

**5. Оценочные и методические материалы**

**Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Формы**  **подведения итого** |
| 1. | Теоретическая подготовка | Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи. | Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный. | Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.  Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой | Опрос учащихся, судейство соревнований. |
| 2. | Практическая подготовка | Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция. | Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально- фронтальный, групповой, в парах. | Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 х15 м.  Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт.  Футбольный мяч  – 8 шт. | Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольнопереводных нормативов, соревнования. |

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- тестирование (индивидуальное),

- открытые занятия,

- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,

- педагогическое наблюдение,

- отзывы детей и родителей.

*Контроль* осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

*Способы фиксации результата:*

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

* итоги и протоколы соревнований;
* отчетная документация;
* результаты (протоколы) тестов и выполнения нормативов;
* спортивные праздники,

**Система контроля результативности обучения**

***Способ проверки результатов обучения:***

Повседневное систематическое ***наблюдение*** за учащимися и ***собеседование*** позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

***Методы:***

* анкетирование;
* опрос;
* тестирование;
* анализа полученных данных.
* ***Итоговый контроль*** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Информационные источники, используемые при реализации программы**

***Для педагогов:***

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина,

1965

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998 6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
2. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-наДону, «МарТ», 2004.
3. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.

Для учащихся:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
3. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.