

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карбызинская средняя общеобразовательная школа»
Муромцевского муниципального района Омской области**

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 6
от «28» 08 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Карбызинская СОШ»
_____ А.А. Знайдюк
от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Уровень сложности - стартовый
Возраст обучающихся - 7-13 лет
Срок реализации - 96 часов
Форма реализации - очная

Автор-составитель:

Знайдюк Андрей Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Карбыза - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	7
3.	Содержание	8
4.	Контрольно-оценочные средства	13
5.	Условия реализации программы	19
6.	Список литературы	21

Пояснительная записка

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

Программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования :

- ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации;
- Приказом Мин образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, (письмо министерства образования Омской области № 2299 от 12.02.2019);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (от 4 июля 2014 года N 41).

Актуальность и новизна программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством специально организованной двигательной активности ребенка через подвижные игры. Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в подвижных играх реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный

характер. Все свои жизненные впечатления и переживания обучающиеся отражают в условно-игровой форме.

Характеристика целевой группы.

У детей в возрасте 7 - 9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 - 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений являются основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые формы ведения занятия, метод поощрения. Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важно на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимые для формирования базовой техники игры в бадминтон, баскетбол, мини – футбол и способов передвижения по площадке.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Одним из ведущих мотивов поведения подростков является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для спортивной тренировки. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Форма организации детского объединения – секция.

Форма реализации программы – очная.

Формы занятий: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

Режим занятий и условия реализации. Программа рассчитана на 96 часов - один учебный год, 3 часа в неделю по 3 часа, и направлена на укрепление здоровья детей от 7 – 13 лет.

Особенности набора детей. К занятиям допускается любой ребёнок в возрасте 7 – 13 лет при наличии допуска к занятиям. Количество занимающихся в каждой группе - **15 человек.**

Цель программы: развитие разнообразных двигательных способностей обучающихся и их физических качеств, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами программы «Спортивные игры».

Задачи:

1. Обучить техническим и тактическим приёмам в спортивных и подвижных играх;
2. Развить физические общие и специальные физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений).
3. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.
4. Воспитывать морально волевые качества (терпение, самооценку, самоконтроль, лидерские качества, умение работать в команде).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на:

- принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им

- объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения: выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми

- правильно выполнять технические приемы спортивных игр использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы ;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований; в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получит возможность научиться:

планировать и проводить самостоятельные занятия

- физическими упражнениями и занятиями спортивными и подвижными играми;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

Учебно-тематический план

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

<i>Название раздела (модуля)</i>	<i>Количество часов (занятий)</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Спортивные игры	27	6	21
<i>1.1 Мини-футбол</i>	9	2	7
<i>1.2 Баскетбол</i>	9	2	7
<i>1.3 Бадминтон</i>	9	2	7
2. Подвижные игры	30	5	25
<i>2.1 Перестрелка</i>	10	1	9
<i>2.2 Пионербол</i>	10	2	8
<i>2.3 Салки</i>	10	2	8
3. Общая физическая подготовка	24	3	21
<i>3.1 Упражнения в движении</i>	12	1	11
<i>3.2 Упражнения с мячами</i>	12	2	10
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	15	5	10
5. Всего	96	19	77

Содержание программы

Раздел	Темы
1. Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации.
2. Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробы и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет.
3. Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств.
4. Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке.
5. Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть				
1	Подвижные игры <i>9 часов</i>	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.
2	Подвижные	Общеразвивающие	ОРУ в движении.	Уметь играть в подвижные

	игры	упражнения. Игра «Пятнашки».	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	игры с бегом.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
4	Общая физическая подготовка <i>12 часов</i>	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.
6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.

9	Организация и проведение спортивных мероприятий <i>3 часа</i>	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами групп.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
2 четверть				
10	Подвижные игры <i>12 часов</i>	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
14	Общая физическая подготовка <i>6 часов</i>	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.

16	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3 четверть				
17	Баскетбол 9 часов	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности.
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
20	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
21	Общая физическая подготовка 6 часов	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.

				способности.
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек
23	Подвижные игры 6 часов	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
25	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами групп обучающихся.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4 четверть				
26	Бадминтон 9 часов	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
27	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
28	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.
29	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Осваивать технику владения мячом и

	9 часов	футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
31	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
32	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Контрольно - оценочные средства

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, выполнение контрольных нормативов, анализ достижений (по результатам соревнований).

Личностные и метапредметные результаты оцениваются преимущественно посредством педагогического наблюдения, а так же анализ поведения в игровых ситуациях, анализ посещаемости занятий.

Предметные результаты оцениваются посредством тестов по теории спортивных и подвижных игр, а так же выполнению контрольных нормативов.

Тестирование развития личностного и метапредметного результата

Основной метод – педагогическое наблюдение за учебно – тренировочной и соревновательной деятельностью

	Качества обучающегося	Пониженный	Базовый	Повышенный
1	Терпение Способность переносить физические нагрузки в течении определенного времени. Умение преодолевать трудности	Терпение хватает менее чем на пол занятия	Терпения хватает более чем на 2/3 занятия	Без жалоб на усталость выполняет весь объем физической нагрузки.
2	Воля Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые качества побуждаются извне (педагогом или товарищами)	Волевые качества побуждаются иногда самим ребенком	Волевые качества всегда проявляются со стороны самого ребенка
3	Самоконтроль Умение контролировать свои поступки	Ребенок постоянно действует под воздействием внешнего контроля	Периодически контролирует себя сам	В совершенстве владеет техникой самоконтроля
4	Самооценка Способность самостоятельно оценивать свою деятельность на занятиях.	Не умеет и не пытается оценивать свои действия	Оценивает свою работу при помощи педагога	Самостоятельно и адекватно оценивает свои действия
5	Мотивация Осознанное желание осваивать программу	Нет интереса к занятиям, ходит по указке родителя	Проявляет неустойчивый интерес к занятиями	Проявляет осознанно интерес и прилежно выполняет все задания
6	Конфликтность Умение находить решение при возникновении споров	Считает себя всегда правым, никогда ни кого не слушает.	Считает себя правым , но готов пойти на компромисс и договориться	Адекватно оценивает ситуацию, умеет убедить в своей правоте, либо согласиться с чужими доводами.
7	Сотрудничество	Не испытывает потребности к сотрудничеству	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию	Проявляет позитивное отношение к сотрудничеству. Планирует , договаривается, распределяет функции оказывает помощь.
8	Лидерские качества	Не способен принять решение и руководить	Может руководить деятельностью младшей группы,	Способен занять лидерскую позицию в группе. Может взять на себя ответственность в

		младшими товарищами	если ситуация не требует принятия решений	нестандартной ситуации.
--	--	---------------------	---	-------------------------

Тестирование по теоретической подготовке

Критерий	Показатель
Уровень теоретической подготовки	Количество правильных ответов
Пониженный	3-6 ответов
Базовый	7-9 ответов
Повышенный	10-13 ответов

Тест по баскетболу

- Размеры баскетбольной площадки (м):
 - 26×14;
 - 28×15;
 - 30×16.
- Высота баскетбольной корзины (см):
 - 300;
 - 305;
 - 310.
- Окружность мяча (см):
 - 600 – 650;
 - 700 – 730;
 - 750 – 780.
- Вес мяча (г):
 - 600 – 620;
 - 650 – 700;
 - 600 – 650.
- Во время игры на площадке может находиться (игроков):
 - 4;
 - 5;
 - 6.
- В каком году появился баскетбол как игра:
 - 1819;
 - 1899;
 - 1891.
- Кто придумал баскетбол как игру:
 - Д.Формен;
 - Д.Фрейзер;
 - Д.Нейсмита.
- Встреча в баскетболе состоит из:
 - двух таймов по 20 минут;
 - четырех таймов по 10 минут;
 - трех таймов по 15 минут.
- Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
 - 6;
 - 6,15;
 - 6,25.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
 а) 5;
 б) 4;
 в) 3.
11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
 а) одно очко;
 б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
 в) три очка.
12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:
 А) 1 очко
 Б) 2 очка
 В) 3 очка
13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:
 А) 7;
 Б) 6;
 В) 5;
14. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:
 А) стритбол;
 Б) мини-бол;
 В) мини-баскетбол;
15. Что означает слово «баскетбол»:
 А) – ворота; Б) – сумка-мяч; В) – корзина-мяч;
- Ответы:*
 1-б; 2-б; 3-б; 4-а; 5-б; 6-в; 7-в; 8-б; ; 9-в; 10-в; 11-б; 12-в; 13-в; 14-в; 15-в;

Ф.И. _____

Ответы записать в таблицу. Напротив правильного ответа поставить знак X

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

А

Б

В

Тест по мини - футболу

Вопрос № 1. Длина и ширина мини-футбольного поля

- 30-15 м
- 40-20 м
- 45-25 м

Вопрос № 2. Назовите родину Олимпийских игр?

- Древний Рим
- Древняя Греция
- Древний Китай

Вопрос № 3. В каком году в России появилась игра в футбол?

- 1924

- 1896
- 1880

Вопрос № 4.Какой частью тела нельзя играть в футбол?

- Спиной
- Бедром
- Кистью

Вопрос № 5. Какая команда рекордсмен в чемпионате России по футболу?

- Спартак
- ЦСКА
- Зенит

Вопрос № 6. В каком году был проведен первый чемпионат России по футболу?

- 1990
- 1992
- 1995

Вопрос № 7. В каком году сборная СССР становилась чемпионом Европы?

- 1964
- 1972
- 1960

Вопрос № 8. Чем отличаются бутсы от «сороконожек»?

- шнуровкой
- формой
- количеством и размером шипов

Вопрос № 9. Сколько судей находится на поле во время футбольного матча?

- 1
- 2
- 3

Вопрос № 10. Кто является тренером сборной России по футболу?

- Дик Адвокат
- Станислав Черчесов
- Леонид Слуцкий

Вопрос № 11.Сколько команд участвуют в Чемпионате мира по футболу?

- 12
- 14
- 16

Вопрос № 12. Во скольких чемпионатах Европы участвовала сборная России по футболу?

- В четырех
- В пяти
- В шести

Вопрос № 13. Кто из футболистов на данный момент сыграл наибольшее количество матчей?

- Василий Березуцкий
- Сергей Игнашевич
- Юрий Жирков

Контрольные нормативы для обучающихся по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество:

Быстрота

Бег на 15 м с высокого старта

Бег на 15 м с хода

Бег на 30 м с высокого старта

Бег на 30 м с хода

Скоростно- силовые качества

Прыжок в длину с места

Тройной прыжок

Прыжок в высоту без замаха рук

Прыжок в высоту со взмахом рук

Сила

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)

(см. приложение 1)

Сводные листы с критериями оценки образовательных результатов

№	Ф И О обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		понижен ый	базовы й	повышен ный	понижен ый	базов ый	повыше нный
1	<i>Иванов Иван</i>						
20							

Н- низкий соответствует пониженному уровню подготовки

С- средний – соответствует базовому уровню подготовки

В- высокий соответствует повышенному уровню подготовки

Условия реализации программы

Учебно - методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Материально- техническое обеспечение	Информационно - образовательные ресурсы
1.Программа 2.Методические разработки по разделам программы. 3.Конспекты учебных занятий по программе. 4.Методические рекомендации по проведению тестирования в рамках ВФСК «ГТО» 5. Методические рекомендации "Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125.	1.Разработка дидактических игр по программе 2.Учебные фильмы о технических приемах в футболе. 3.Видеозанятия по программе 4. DVD-диск о тактике защиты и нападения по мини - футболу 5. DVD-диск о тактике защиты и нападения по баскетболу. 6. Учебные фильмы о технических приемах в бадминтоне.	1.Спортивный игровой зал; 2.Мяч мини - футбольный - 1 шт.; 3.Переносные футбольные ворота; 4. Набивные мячи - 4 шт.; 5.Скакалки - 10 шт.; 6.Компрессор для накачки мячей; 7.Стойки и «пирамиды» для обводки; 8.Гимнастические маты – 6 шт.; 9. Стенка гимнастическая – 2 шт.; 10. Скамейка гимнастическая – 2 шт.; 11. Канат для лазания – 1 шт.; 12. Коврик гимнастический – 10 шт. 13. Мяч теннисный - 2 шт.; 14. Мяч гимнастический – 2 шт.;	1. Дистанционный курс https://classroom.google.com/u/0/c/MTlwMjg5NDY5Nzc0 2. Сайт ГТО https://www.gto.ru/ 3. www.football.kulic.hki.net 4. Сайт РФС https://rfs.ru/news?section=football-children 5. Сайт о детско – юношеском футболе https://www.dokaball.com/o-nas 6. Навигатор дополнительного образования Омской области https://p55.навигатор.дет.и/

		15. Мяч баскетбольный 4 шт.; 16. Ракетки – 5 пар; 17. Веланы - 2 набора.	
--	--	---	--

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> -
2. Конвенция о правах ребенка [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
4. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021 [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>
Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420207400>
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

Литература, используемая при создании данной программы:

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. Ляха В.И. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
5. Яковлев В.Г., В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

Литература для детей:

1. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1
2. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.

6. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.

Интернет - источники:

1. www.football.kulichki.net
2. www.soccer.ru
3. <https://www.gto.ru> -сайт ГТО
4. <http://zdd.1september.ru> / - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru> / - газета "Спорт в школе"
6. <http://festival.1september.ru> / - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
7. -<http://kzg.narod.ru> / - Журнал «Культура здоровой жизни».

Приложение 1

**Таблица контрольных нормативов для обучающихся
по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	Без учета времени					
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	6	4
8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	9.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9. Кросс 1 км	Без учета времени					
10.Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
4. Бег 1500 м,	Без учета времени					
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	Без учета времени					
11. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
11 .Прыжок в длину с места, см	150	130	120	150	135	120
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учет времени					
12. Кросс 2 км	Без учет времени					
13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Легкая атлетика						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						

1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,4	5,8	6,0	5,6	6,0	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
4. Прыжок в длину с места, см	180	165	145	170	155	135
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	42	36	30	32	27	23
6. Челночный бег 4х9 м , с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	1.00	1.04	1.10	1.02	1.06	1.12
3. Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.30
4. Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
7. Прыжок в высоту с разбега, см	115	110	90	110	100	85
8. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
9. Кросс 1,5 км	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
10. Кросс 3 км , мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 3 и 2 приема	Техника					
2. Опорный прыжок ноги врозь через козла	Техника					
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	60	40
4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3

2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4х9 м , с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнение на брусках	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					