

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РОССИЙСКОЙ  
АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»  
(МЦХШ при РАХ)

119049, г. Москва, улица Крымский вал, дом 8, корпус 2, т/ф. (499) 238-21-00, e-mail:  
secretary@art-lyceum.ru

<b>Принято</b>	<b>Утверждено</b>
На заседании УМС №1 от «30» августа 2022 г.	«31 августа 2022 г. И. о. директора МЦХШ при РАХ <hr/> /Марков Н.В./ Приказ № 277-уч от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Срок реализации – 1 год

Москва 2022

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты .....	6
4.	Условия реализации программы .....	7
5.	Учебный план.....	7
6.	Содержание программы .....	8
7.	Календарный учебный план.....	9
8.	Методическое обеспечение программы.....	11
9.	Формы контроля .....	12
10.	Оценочные материалы.....	13
11.	Список используемой литературы .....	16

### **Пояснительная записка**

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития высокомотивированных (одаренных) детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие высокомотивированных (одаренных) детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий.

**Программа разработана в соответствии с нормативно—правовыми документами и требованиями:**

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями).

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

***Направленность программы*** физкультурно – спортивная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- Ø формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- Ø формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Ø создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- Ø социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

***Актуальность*** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

***Новизна*** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол»,

«баскетбол», в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

**Педагогическая целесообразность** взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. Решение вопросов формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека, имеет огромное значение для будущего России.

**Отличительные особенности программы** Игровые технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельностной основе путями и средствами, адекватными возрасту обучающихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей. В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы:

- Ø метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Ø метод круговой тренировки;
- Ø игровой метод;
- Ø соревновательный.

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.

**Адресат программы** дети и взрослые

**Объем программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 72 часа в год

**Режим занятий**

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Продолжительность занятия 45 минут.

**Срок освоения программы** 1 год.

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных соревнованиях, участие в поселенческих спортивных мероприятиях.

**Особенности организации образовательного процесса**

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Учитывая данные обстоятельства, обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования (далее – педагога) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Количество занимающихся - 45 человек. Форма обучения – очная.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, а также контрольные нормативы.

С учетом принципов, определяющих приоритеты образовательной программы можно сформулировать **основную цель и задачи**, которые позволяет решать исследовательское обучение.

**Целью** программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы.**

*Образовательные:*

- сформировать культуру движений, усилить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоить удары по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепить техники владения мячом и развить координационные способности;
- освоить тактики игры в спортивные игры.

*Развивающие:*

- укрепить здоровье, способствовать развитию основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию выносливости;
- способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Воспитательные:*

- воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- Ø формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Ø формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Ø развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Ø развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Ø развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Ø развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Ø формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Ø формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- Ø формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Ø определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Ø готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Ø овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Ø овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

Ø формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Ø овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Ø формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

*Требования к помещению(ям) для учебных занятий:* в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### Учебный ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего Часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	2		Опрос
2	Легкая атлетика	4		4	Тестирование
3	Гимнастика с элементами акробатики	4		4	Тестирование
4	Спортивные игры	18	1	17	Опрос, соревнования. Практика
5	Общая физическая подготовка	7		7	Тестирование
6	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование нормативов ОФП, технических приемов
7	Итого за учебный год	36	3	33	

№	Наименование разделов	Всего Часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	2		Опрос
2	Легкая атлетика	4		4	Тестирование
3	Гимнастика с элементами акробатики	4		4	Тестирование
4	Спортивные игры	16	2	14	Опрос. Практика
5	Общая физическая подготовка	9		9	Тестирование.

6	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование нормативов ОФП, технических приемов
7	Итого за учебный год	36	4	32	

## СОДЕРЖАНИЕ

### Основы знаний о физической культуре и спорте.

*Естественные основы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

*Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### Легкая атлетика.

Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры.

### Спортивные игры.

*Волейбол.* Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение.

*Футбол.* История футбола. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

*Баскетбол.* Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

### Общая физическая подготовка.



Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений.

### КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма аттестации (контроля)
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				<b>2</b>		
1.	сентябрь	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена	Лекция	1	Спортзал	Беседа, опрос
2.	октябрь	Общая характеристика спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, закаливание.	Лекция, практика	1	Спортзал	Беседа, опрос
<b>2. Легкая атлетика</b>				<b>4</b>		
3.	сентябрь	Бег и ходьба. Ускорения.	Практика	1	Спортплощадка	Гестирование
4.	сентябрь	Бег 30 м	Практика	1	Спортплощадка	Занятие, гестирование
5.	сентябрь	Метание малого мяча с места, в цель.	Практика	1	спортзал	Наблюдение
6.	октябрь	Эстафеты	Практика	1	Спортплощадка	Занятие, практикум
<b>3. Гимнастика</b>				<b>2</b>		
7.	октябрь	Акробатические упражнения ( кувырки, стойки, перекувырки, мосты)	Лекция, практика	1	Спортзал	Гестирование
8.	февраль	Подтягивания. Поднимание ног в висе	Показ, практика	1	Спортзал	Занятие, гестирование
<b>4. Спортивные игры</b>				<b>18</b>		
	октябрь	Учебная игра «Мини-волейбол»	Лекция, практика	4	Спортзал	Гестирование, опрос
	ноябрь	Мини-баскетбол.	Лекция, практика	4	Спортзал	Занятие, опрос
	декабрь	Баскетбол	Лекция, практика	1	Спортзал	Гестирование
	декабрь	Мини-футбол.	Лекция, практика	3	Спортзал	Наблюдение
	январь	Футбол	Практика	3	Спортзал	Гестирование
	май	Футбол	практика	2	Спортплощадка	Гестирование

						опрос
	март		Практика	4	Спортзал	Тестирование
<b>5. Общая физическая подготовка</b>				<b>9</b>		
	ноябрь	Общеразвивающие упражнения.	Лекция, практика	1	Спортзал	Тестирование
	ноябрь	Общеразвивающие упражнения: с предметами,	Лекция, практика	2	Спортзал	Занятие, тестирование
	декабрь	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Практика	2	Спортзал	Наблюдение
	апрель	Преодоление препятствий. Лазания.	Практика	1	Спортплощадка	Тестирование
	апрель	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	Лекция, практика	1	Спортплощадка	Занятие, тестирование
	май	Подвижные игры	Практика	2	Спортплощадка	Учебная игра
<b>б. Промежуточная аттестация</b>			Практика	<b>1</b>		Тестирование
<b>Итого за учебный год</b>				<b>36</b>		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма аттестации (контроля)
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				<b>2</b>		
1.	сентябрь	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена	Лекция, практика	1	Спортзал	Беседа, опрос
2.	октябрь	Общая характеристика спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, закаливание.	Лекция, практика	1	Спортплощадка	Беседа, опрос
<b>2. Легкая атлетика</b>				<b>4</b>		
3.	сентябрь	Бег и ходьба. Ускорения.	Лекция, практика	1	Спортплощадка	Занятие, практикум
4.	сентябрь	Бег 30, 60, 100 м.		1	Спортплощадка	тестирование
5.	сентябрь	Метание малого мяча с разбега.	Лекция, практика	1	Спортплощадка	Занятие, тестирование
6.	октябрь	Эстафеты.	Практика	1	Спортплощадка	наблюдение

<b>3. Гимнастика</b>				<b>2</b>		
7.	октябрь	Акробатические упражнения ( кувырки, стойки, перекувырки, мосты)	Лекция, практика	1	Спортзал	Занятие, тестирование
8.	октябрь	Подтягивания. Поднимание ног в висе	Практика	1	Спортзал	тестирование
<b>4. Спортивные игры</b>				<b>12</b>	<b>2</b>	
9.	ноябрь	Учебная игра «Мини-волейбол»		1	Спортзал	наблюдение
10.	Ноябрь	Баскетбол	Практика	2	Спортзал	наблюдение
11.	октябрь	Стрит-баскетбол	Лекция, практика	1		
12.	декабрь	Волейбол	Практика	3	Спортзал	наблюдение
13.	ноябрь	Мини-волейбол	Лекция, практика	1	Спортзал	
14.	январь	Футбол	Практика	6	Спортплощадка	наблюдение
15.	февраль	Мини-футбол	Лекция, практика	2	Спортзал	
<b>5. Общая физическая подготовка</b>				<b>9</b>		
16.	март	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнером.	Лекция, практика	2	Спортплощадка	тестирование
17.	март	Общеразвивающие упражнения: с предметами, на снарядах	Лекция, практика	2	Спортплощадка	беседа, опрос
18.		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Лекция, Практика	1	Спортплощадка	наблюдение
19.	апрель	Прыжки через препятствия	Лекция, практика	1	Спортплощадка	опрос, наблюдение
20.	май	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	Лекция, практика	1	Спортплощадка	наблюдение
21.	май	Спортивные игры	Практика	1	Спортплощадка	учебные игры,
22.	март	Спортивные игры	Практика	1	Спортзал	тестирование
<b>6. Промежуточная аттестация</b>			Практика	<b>1</b>	Спортплощадка	
Итого за учебный год				<b>36</b>		

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях

#### **Режим работы в период школьных каникул**

В период школьных каникул проводятся занятия в разной форме: учебные занятия, заочные экскурсии, заочные путешествия, другие формы работы.

Кадровое обеспечение:

По реализации программы работает педагог дополнительного образования, имеющий высшую квалификационную категорию

#### **Организация промежуточной и итоговой аттестации**

	вид аттестации	сроки проведения
1.	начальная	сентябрь
2.	промежуточная	декабрь
3.	итоговая	май

#### **Методическое обеспечение общеразвивающей программы**

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля
1	Введение в программу	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный (объяснение, рассказ, беседа)	Специальная литература и обучающие видеокурсы	беседы
2	Обще физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.	Словесный, наглядный (пока, наблюдение, работа по образцу) фронтальный коллективный, групповой, в парах.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Текущие контрольные испытания
3	Основы футбольного мастерства	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Научная специальная литература, спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
4	Основы игры в баскетбол	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, по подгруппам, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, в парах, репродуктивный, индивидуальный.	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и инвентарь.	Промежуточные тесты, учебные игры

5	Основы игры в волейбола	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
6	Совершенство - вание футбольного мастерства	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
7	Основы легкой атлетики	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный	Спортивное оборудование и инвентарь	Текущие контрольные испытания
8	Обще физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	Словесный, наглядный (показ, наблюдение, работа по образцу), фронтальный, коллективный, групповой, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Текущие контрольные испытания
9	Основы футбольной тактики	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
10	Основы баскетбола	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования

### Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно) ;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;

- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Основной формой подведения итогов** является сдача нормативов, эстафеты с элементами спортивных игр.

**Материально-техническое оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- спортивная площадка оборудованная для проведения занятий волейболом, баскетболом, футболом и легкой атлетикой
- мячи футбольные (5-8 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

**Требования техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм.**

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения);
- обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- обязательное проведение разминки;
- ознакомление с правилами поведения обучающихся в спортивном зале во время тренировки;
- тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальной особенности обучающихся;
- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;
- обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся;
- соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность;
- индивидуальный подход к обучающимся.
- постоянная воспитательная работа с обучающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов;

воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивных игр, истории и предназначению. Причем, в группах знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

### **Методики для выявления и развития детей с выдающимися способностями**

1. Диагностики вербальной и невербальной креативности (Гилфорда Дж.)
2. Тест творческого мышления П. Торренса.
3. Тест креативности Ф. Вильямса.
4. Методика «Круги» Э. Вартега.
5. Методика оценки общей одаренности.
6. Методика «Интеллектуальный портрет».
7. Определение уровня проявления способностей ребенка (Сизанов А.Н.)
8. Методика «Как я вижу себя» (Савенков А.И.).
9. Опросник выявления одаренных учащихся (Задорина Е.Н.).
10. Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Рензулли Дж. в адаптации Поповой Л.В.)
11. Анкета «Как распознать одаренность» (Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч)
12. Опросник креативности Д.Джонсона.
13. Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
14. Прогрессивные матрицы Дж. Равенна.
15. Тест Д. Векслера.
16. Вербальный тест творческого мышления «Необычное использование».
17. Тест вербальной креативности РАТ (С. Медник).
18. Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности одаренных школьников.
19. Определение уровня познавательной потребности (Юркевич Ю.С.).
20. Шкала детских способностей Маккарти.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Контрольно-измерительные материалы**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,35 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 8 см)

Протокол итоговой аттестации **обучающихся за 20\_\_-20\_\_ учебный год**  
 По дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры»  
 Педагог дополнительного образования: Чугунов Игорь Викторович  
 Форма проведения: сдача нормативов, эстафеты с элементами спортивных игр.

№	ФИО обучающегося	Направления оценки					Средний балл обучающегося (низкий – н; средний – с; высокий - в)
		Основы охраны труда на занятиях	Быстрота	Скоростно-силовые качества	Выносливость	Специальная подготовка	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10							
11							
12							
	Средний балл по направлению						

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Подпись педагога \_\_\_\_\_



## Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2016.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2002г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 2009г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.