

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Твердиловская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 93 от 28.08.24 г

Утверждено:  
Директор МОАУ «Твердиловская ООШ»  
\_\_\_\_\_ (Иванова Е.В.)  
от 28.08.24г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

**Возраст детей: 9-15 лет**  
**Срок реализации программы- 1 год**  
Количество часов: 68

**Автор -составитель: учитель  
Физической культуры  
Поляков Сергей Петрович**

с. Твердилово  
2024

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».**

### **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации и направлена:

- на увеличение двигательной активности;
- развитие физических способностей учащихся;
- вовлечение и выполнение нормативов ФСК ГТО.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные и подвижные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх главное внимание обращается на оздоровительную сторону, развитие физических способностей, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах игры, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спорта, так и в обычной жизни.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

#### **1.1 Направленность (профиль) образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для разновозрастных категорий воспитанников, имеет различные уровни её освоения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»; - Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 01/07/2020);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017годы»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

## **1.2 Уровни освоения программы**

**Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **1.3 Актуальность программы**

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

#### **1.4 Новизна образовательной программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах. Она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

#### **1.5 Педагогическая целесообразность программы**

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- межпредметных связей;
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;

- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю, стремление к победе. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **1.6 Отличительные особенности программы**

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастно-половым особенностям, устремлениям и интересам.

Настоящая программа «Подвижные игры» отличается содержанием деятельности, учебно-тематическим планированием, календарно-тематическим планированием.

### **1.7. Адресат программы**

Программа адресована детям и подросткам 9-17 лет.

Особенности набора детей в коллектив: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

### **1.8. Объем и сроки программы.**

1. Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 год обучения - 68 часов.

### **1.9. Формы организации образовательного процесса**

Кружок-(1 группа до 30 человек) - 1 раз в неделю по 2 академ. часа

Количество часов: 2 часа в неделю

Итого в год:

68

Форма организации занятий:

групповая, индивидуально - групповая

Формы проведения занятий: тренировка, эстафета, соревнование.

## 2. Цель и задачи Программы.

### Цель

Развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии физических способностей и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и участие в ВФСК ГТО.

### Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным компетенциям;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- подготовка и участие во ВФСК «ГТО»

## 3. Содержание Программы

### 3.1 Учебный план

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов
1.	Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, техники безопасности при проведении спортивных игр.	в процессе занятия
	Развитие двигательных способностей.	В процессе занятия
2.	Правила игр и соревнований. Судейство.	В процессе занятия

<b>3.</b>	Упражнения, направленные на подготовку к выполнению спортивных нормативов ВФСК «ГТО».	В процессе занятия
	Подвижные игры: -снайпер, перестрелка, салки, метко в цель, десять передач	12
<b>5.</b>	Спортивные игры: - русская лапта --пионербол -гандбол -футбол -баскетбол -волейбол	42 8 7 4 7 7 9
<b>6.</b>	Соревнования	14
	<b>всего</b>	<b>68</b>

### 3.2 Содержание учебного плана

#### Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

#### Развитие двигательных способностей

Упражнения, направленные на подготовку и выполнение ФСК «ГТО».

Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

#### Русская лапта.

История возникновения игры, правила игры, бег, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### Подвижные игры.

Снайпер, «Десять передач», «Салки», эстафеты, «Перестрелка»

*Пионербол*: правила игры, ловля мяча, броски мяча через сетку, подача мяча в пионерболе, игра по правилам, осуществление судейства.

#### Спортивные игры.

*Гандбол*: история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, броски мяча по воротам, игра по упрощенным правилам, осуществление судейства.

*Футбол*: история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра по упрощенным правилам, осуществление судейства.

*Баскетбол*: история возникновения игры, правила игры, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор

мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол:* история возникновения игры, правила игры, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

**Соревновательная деятельность:**

Соревнования по русской лапте, снайперу, пионерболу, футболу, веселые старты.

### 3.3 Планируемые результаты

#### Личностные результаты

**Ученик научится:**

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Ученик получит возможность научиться:**



- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Ученик научится:***

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

***Ученик получит возможность научиться:***

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **1. Календарно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития народных спортивных игр. Правила безопасности при занятиях. Техника передвижений стоек, остановок.	2	03.09
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке игроков.	2	10.09
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в русскую лапту.	2	17.09
4	Групповые упражнения. Игра	2	24.09

5	Упражнения в движении. Учебная игра	2	01.10	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	08.10	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	15.10	
8	Игровые взаимодействия в народных играх.	2	22.10	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	05.11	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	12.11	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	19.11	
12	Приемы передвижения в народных играх.	2	26.11	
13	Учебная игра.. Перестрелки.	2	03.12	
14	Упражнения с мячом в парах. Учебная игра.	2	10.12	
15	Техника передач в игре. Учебная игра. Перестрелки.	2	17.12	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки в баскетболе. Учебная игра	2	24.12	
17	Сочетание способов перемещений . Казаки-разбойники. Учебная игра.	2	14.01	
18	Учебная игра.	2	21.01	
19	Передача мяча одной рукой сверху в игре «Перестрелки» Учебная игра.	2	28.01	
20	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	04.02	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	11.02	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	18.02	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	25.02	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	04.03	

25	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	11.03
26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	18.03
27	Передача мяча в игре «Охотники и утки» Учебная игра.	2	01.04
28-34	Участие в соревнованиях	14	08.04 15.04 22.04 29.04 06.05 13.05 20.05

## 2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- ✓ Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- ✓ В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- ✓ Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

### Материально-техническое обеспечение программы:

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные), бита, фишки, секундомер.

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

### Формы аттестации и контроля реализации образовательной программы:

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований.

Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

### **Оценочные материалы**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

1. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;

- смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.

2. Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

3. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

#### **Способы проверки результативности.**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.

---

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
    - 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
    - 2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
  - 3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
  - 3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
  - 3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
  5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

**Диагностика эффективности образовательного процесса** осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

## **Критерии оценки уровня развития артистических способностей детей**

*Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной*

*общеразвивающей программы:*

Освоение программы

1. Качество самостоятельной работы:

0-очень низкий уровень

1-уровень ниже среднего

2-средний уровень

3-уровень выше среднего

4-высокий уровень

2. Устойчивость интереса к предмету:

0-не устойчивый

1-слабо устойчивый

2-средний

3-устойчивый

4-очень устойчивый

3. Точность и грамотность выполнения задания:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

Творческая активность



1. Активность на занятии:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

2. Творческий подход к выполнению заданий:

0-очень низкий

1-низкий

2-средний

3-высокий

4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0-нет

1-скорее нет

2- иногда

3-скорее да

4-да

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Авторы	Название	Издательство
1	Д.И. Фельдштейна	1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа.	М.: Баласс, 2011.
2	Н.К. Беспятова.	Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы	М.: Просвещение, 2011.

## Литература

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П.
4. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- 4 Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- 5 А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

## Приложение № 1

**Диагностика проводится по двум направлениям:**

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Уровень теоретической подготовки выявлялся с помощью контрольных вопросов.

Уровень практической подготовки выявлялся с помощью выполнения практических заданий.

**Контрольно – измерительный материал для определения уровня теоретической подготовки** представляет собой 12 контрольных вопросов по знаниям правил изученных игр. Вопросы сформированы в билеты, в каждом по 1 вопросу.

**Физическая подготовленность проверяется** по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств.
2. Тест на определение координационных способностей.
3. Тест на определение выносливости.
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.
5. Тест на определение гибкости.
6. Тест на определение силовых способностей.

### Оборудование для диагностики

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;

- перекладина и мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

#### Правила проведения диагностики.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

#### Форма проведения диагностики

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

#### Порядок проведения диагностики.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: учитель физкультуры, воспитатель, заместитель заведующей по УВР, старшая медицинская сестра.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (форма свободная). В протокол записываются результаты на конец 1 полугодия и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Аттестация оценивается на основании норм ГТО, соответствующих возрастным особенностям детей.

**Приложение № 2**  
**Оценочные материалы**

**Контрольные нормативы для обучающихся**

№ п/п	Контрольн ые упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,8
		11,2	10,7	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
		130	140	150
4	Кросс 1,5км	8,20	8,00	6,5
		8,55	8,29	7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210	225	285
		190	200	250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27	32	42
		24	27	36
7	Отжимания	10	13	22
		5	7	13

**Приложение № 3**

**Упражнения для психофизического тренинга**

- Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).
- Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.  
В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».
- Десять секунд**

4. а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
5. б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
6. в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

#### **Приложение № 4**

##### **игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов Универсальная разминка.**

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

1. Голова, шея:
2. Плечи, грудная клетка:
3. Пояс, тазобедренная часть:
4. Ноги, руки.

##### **1. Голова, шея**

###### ***Упражнение 1***

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.
- 2 - голова возвращается на исходное положение.
- 3 - наклонить голову вправо.
- 4 - исходное положение.
- 5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.
- 6 - исходное положение
- 7 - наклонить голову влево.
- 8 - исходное положение.

###### ***Упражнение 2***

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

###### ***Упражнение 3***

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

##### **2. Плечи, грудная клетка:**

###### ***Упражнение 4***

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- 1 поднять плечи вверх.
- 2 вывести плечи вперед.

3 опустить вниз.

4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

### ***Упражнение 5***

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест. Квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр- вправо- центр- назад – центр- влево- центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр.

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

## **3. Пояс, тазобедренная часть:**

### ***Упражнение 6***

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону. При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

### ***Упражнение 7***

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

1. Вперед – назад;
2. Из стороны в сторону;
3. Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава)

*Техника исполнения движений:*

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад – голова откидывается назад.

## **4. Ноги, руки.**

### ***Упражнение 8***



Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

### ***Упражнение 9***

“ Пальма”

**Цель:** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.