

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Исетская средняя общеобразовательная школа № 2
Исетского района
Тюменской области

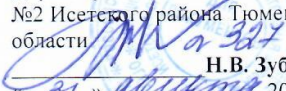
ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
МАОУ Исетской СОШ №2
Исетского района Тюменской области
Протокол № 1 от
« 31 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

На Управляющем совете
МАОУ Исетской СОШ №2
Исетского района Тюменской области
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Исетской СОШ
№2 Исетского района Тюменской
области

Н.В. Зубарева
« 31 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – оздоровительной направленности
«Спортивные игры»**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: стартовый
Объем: 68 часов**

Разработчик:
Лебедева Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	6
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
Учебный план.....	8
Календарный учебный график:	13
Формы аттестации	13
Методическое обеспечение образовательной программы	16
Список литературы для педагога	17
Список литературы для обучающихся	17

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на кружковую деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений кружковой деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольный теннис и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020№28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;

- Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1; Концепция развития дополнительного образования детей;

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.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 2 лет.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол», «Настольный теннис» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы ребенок 11-15 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой стартового уровня.

Объем программы и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 34 часа в год, на два года обучения 68 ч.

Форма обучения – очная. Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Режим занятий. На освоение программы отводится 1 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут.

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

Количество учащихся: минимальная наполняемость группы – 15 человек.

максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Характеристика программы:

Тип: физкультурно – спортивная

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

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

Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Цель и задачи программы.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательные

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, лапту;
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

Развивающие

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
 - Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

Планируемые результаты

Личностные:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- прилежание и ответственности за результаты обучения.

Метапредметные:

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
- речевая деятельность, навыки сотрудничества;
- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

Предметные:

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.

К концу 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен

знать:

- Основы истории развития спортивных игр в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

К концу 2 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен

знать:

- Основы истории развития спортивные игры в России;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Физические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в спортивные игры.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Применять технические и тактические приёмы в нападении и защите в игре спортивные игры;
- Играть в спортивные игры по правилам.

Компетенции и личностные качества, которые будут формироваться и развиваться у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций), умение бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;

2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать своё рабочее место, умение ориентироваться в стандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца

3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;

4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о происходящих событиях, вести диалог со сверстниками, умение спокойно отстаивать своё мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (нормативы)
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	2	2	-	зачет
2	Общефизическая подготовка	4	-	4	зачет
3	Баскетбол	8	-	8	Контрольные соревнования
4	Настольные теннис	6	-	6	зачет
5	Специальная техническая подготовка	4	-	4	зачет
6	Волейбол	8	-	8	Контрольные соревнования
7	Контрольные испытания	2			зачет
	Всего часов:	34	2	32	

Содержание программы

Основы знаний

Теория:

- Основы истории развития спортивных игр в России, краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения и возникновения игры. Основатель игры. Родина спортивных игр. Первые шаги, спортивные игры у нас в стране.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Работа мышц и связок во время игры. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке.

Общефизическая подготовка

Практика:

- Строевые упражнения. Повороты, перестроение, слияние.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Упражнения с предметами, с набивными мячами (1-2 кг.) из различных положений. Чередование упражнений руками и ногами – броски, выпрыгивания, в верх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Соскоки в глубины со снаряда (высота 50-60 см.).
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Баскетбол

Практика:

Тактическая подготовка.

Разучить:

1. Упражнения без мяча: 1. Прыжок вверх –вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях. 3. Передвижение правым – левым боком. 4. Передвижение в стойке баскетболиста. 5. Остановка прыжком после ускорения. 6. Остановка в один шаг после ускорения. 7. Остановка в два шага после ускорения. 8. Повороты на месте. 9. Повороты в движении. 10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча: 1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2. Двумя руками от груди с шагом вперед. 3. Двумя руками от груди в движении. 4. Передача одной рукой от плеча. 5. Передача одной рукой с шагом вперед. 6. То же после ведения мяча. 7. Передача одной рукой с отскоком от пола. 8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 9. Передача одной рукой снизу от пола. 10. То же в движении. 11. Ловля мяча после полуотскока. 12. Ловля высоко летящего мяча. 13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 14. Ловля катящегося мяча в движении.

Техника и тактика игры

3. Ведение мяча: 1. На месте. 2. В движении шагом. 3. В движении бегом. 4. То же с изменением направления и скорости. 5. То же с изменением высоты отскока. 6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча: 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 8. Одной рукой

в баскетбольную корзину после двух шагов. 9. В прыжке одной рукой с места. 10. Штрафной. 11. Двумя руками снизу в движении. 12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13. В прыжке со средней дистанции. 14. В прыжке с дальней дистанции. 15. Вырывание мяча. 16. Выбивание мяча.

Настольный теннис:

Практика:

Техническая и тактическая подготовка. На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: - удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий
- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами; - игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая» - с тренером-преподавателем» и другие.

Волейбол

Практика:

Техника нападения

- Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	30.05.2022	34	1	1 раз в неделю по 40 минут
2	01.09.2022	30.05.2023	34	1	1 раз в неделю по 40 минут

Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущая аттестация	по итогам полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности. Зачет

Аттестация результатов	В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование.</p> <p>Зачет</p>
------------------------	--	--	--

Контрольные игры и соревнования:

теория

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

Практика:

- Соревнования по подвижным играм с элементов спортивных игр.
- Учебно-тренировочные игры. Сдача тестов.
- Товарищеские встречи. Соревнования по спортивным играм.

Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 15 лет (юноши)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,00	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
			15	4	8-10	12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	11	1	4-5	6 и выше
			12	1	4-6	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях.
2	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра.
4	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикulyция.	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование
5	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, тестирование, соревнование

Список литературы для педагога

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
 2. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
 3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
 4. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990
 5. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
 6. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
 7. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
 8. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
 9. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г
 10. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
 1. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
 2. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
 3. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
 4. Спортивные игры. Учебник для студентов №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г
 5. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
6. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.

Список литературы для обучающихся

7. Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2
8. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.

9. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
10. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
11. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
12. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
13. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
14. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт, 1984г
15. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности / Сост. В.П. Черемисин. – М., 1998.
16. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
17. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
18. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
19. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
20. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.
21. Щербакова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.

