Управление образования администрации г. Владимира Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа № 31»

Принята на педагогическом совете протокол № 6 от «17» мая 2023 г.

Просктор МБОУ «СОШ № 31»

приказ № 191 от ка 2» мая 2023 г.

В Григорьева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Пионербол»

Уровень сложности: стартовый (ознакомительный). Возраст обучающихся: 8-12 лет Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель: Анисимова Юлия Андреевна, педагог дополнительного образования учитель

содержание

Разд	ел №1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.3.	Содержание программы	7
	Учебно-тематический план	7
1.4.	Планируемые образовательные результаты	9
Разд	ел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	
2.4.	Методические материалы	13
2.5.	Список литературы	14
	Приложения:	
	Оценочные материалы	16
	Лист внесения изменений и дополнений в программу	
	Описание игр и эстафет	18

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению содержания понятия и внеурочной деятельности рамках основных В реализации общеобразовательных программ, проектной B TOM числе В части деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование Институтом ДЛЯ детей» образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ № 31».

Концептуальная идея

Основная идея программы - создание условий для раскрытия потенциала каждого обучаемого, для его самореализации. Особое внимание уделено развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры. Программа «Пионербол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Пионербол» (по правилам волейбола) начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы

по пионерболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

пионербол способствуют Игра формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание упражнениями, заниматься физическими компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление развитие способностей и интереса обучающихся творческих К деятельности определенного вида спорта, в данном случае «Волейбол» посредством подвижной игры «Пионербол».

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» стартового (ознакомителоьного) уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

- Адресат программы: девочки и мальчики в возрасте от 8 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
- Объем программы: объем учебных часов 12.
- Срок освоения программы 1 месяца.
- Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час 40 минут).
- Форма обучения очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированное занятие характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть).
- Формы организации и виды учебных занятий: групповые, в группах одного возраста или разновозрастных; беседы, практические обучающая игра, соревнования, и др.
- Количество обучающихся в группе 15 человек.
- Занятия проводятся по группам, индивидуально и со всем составом. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:
 - смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
 - смена личностных интересов и запросов учащихся.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Цель — воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям пионерболом;
- развитие у обучающихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе;
- формирование понимания о значимости занятий пионерболом и влиянии занятий на организм человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- формирование умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формирование способности организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- формирование умения планирования собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развитие техники выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Образовательные (предметные):

- приобретение качеств организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выработка умения бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обучение взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- приобщение к выполнению комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

		Кол	ичество ча	Формы	
№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Основы знаний: техника и тактика игры, ТБ, правила игры.	2,5	0,5	2	Устный опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры, эстафеты	1,5	0,5	1	Наблюдение. Оценка тренера- преподавателя . Учебная игра
	 Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для развития силы мышц рук. 3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 4. Упражнения для развития мышц спины. 5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. 6. Упражнения для развития выносливости. 7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. 8. Упражнения для развития координации. 9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. 	2	0	2	Наблюдение. Оценка тренера- преподавателя . Учебная игра
4.	Технико-тактическая подготовка	3	1	2	
5.	Игровая подготовка, соревнования	2	0	2	
6.	Контрольные испытания	1	0	1	
	ИТОГО	12	2	10	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Беседы с учащимися о правилах поведения на правилах выполнения упражнений во

избежание травматизма. Ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. *Практика*. Общие развиваю.щие упражнения на все группы мышц;

- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития ловкости;
- Подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.
- Подвижные игры см. Приложение № 2:

Игры с бегом и ходьбой, прыжками, с метаниями на дальность и вцель эстафеты: «Успейзанять место», «Вызов номеров», «Салки», «Веселые старты», эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Ловушки в кругу», Беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «Лови — не лови», «Передал - садись», «Кто меткий?», «Бегуны и метатели» и др.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Задача специальной физической подготовки — развитие физических качеств, специфических для игры в Пионербол, а так же для дальнейшего занятия волейболом общей физической подготовке для здорового образа жизни.

Практика.

- Подготовительные упражнения для рук: укрепление лучезапястных суставов, упражнения с кистевыми эспандерами, набивными мячами.
- Подготовительные упражнения для ног: бег змейкой, челночный, с прыжками, остановками, рывками, прыжки через скамейку.
- Упражнения, способствующие повышению координации.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил подвижной игры в «Пионербол». *Практика*.

- 1. Подача мяча:
- техника выполнения подачи;
- подача мяча по зонам, управление подачей.
- 2. Прием мяча:
- ловля мяча в парах:
- ловля мяча от нападающего броска;

- прием мяча от подачи;
- 3. Передачи:
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.
- 4. Нападающий бросок:
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.
- 5. Блокирование:
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.
- 6. Комбинированные упражнения:
- подача прием;
- подача прием передача;
- передача нападающий бросок;
- нападающий бросок блок.
- 7. Судейство игр:
- отработка навыков судейства соревнований внутри группы.

Тема 5. Игровая подготовка, соревнования.

Теория. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие игровой комбинации. Понятие оборонительная и наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика.

Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Участие в соревнованиях в подвижных играх «Пионербол», «Перестрелка» (2 мяча).

Тема 6. Контрольные испытания.

Теория. Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

Практика. Проверка физических данных по ОФП, технической подготовке. Критерии оценивания в умении играть в подвижную игру «Пионербол» в процессе учебно-тренировочных занятиях.

Календарно-тематическое планирование приложение № 1.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные - укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса;

- формирование активной жизненной позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирования навыков здорового жизни.

<u>Метапредметные</u> – умение договариваться и приходить к общему решению

в совместной деятельности;

- самостоятельно организовывать подвижную игру в «Пионербол»;
- соблюдать и объяснять правила игры другим ребятам;
- иметь навык судейства внутри группы.

<u>Образовательные (предметные) результаты</u> выполнять различные действия:

- освоение техники перемещения: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом и стоек в нападении и в защите, броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- освоение техники подачи мяча;
- освоение техники передачи мяч;
- освоение техники нападающего броска;
- умение работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- получение навыков командных действий в защите и в нападении;
- овладение тактикой защиты;
- овладение тактикой нападения;
- умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- умение доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

No	Дата по	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма
п/п	факту		часов		контроля
1.	29.05	Игры	2	Инструктаж по технике	Беседа,
		«Охотники и		безопасности при	наблюдение,
		утки»,		проведении игры.	контроль
		«Челночок»,		Предупреждение	
		«Прерванные		травматизма. Основные	
		пятнашки»,		положения правил игры в	
		«Перестрелка»,		пионербол. Разметка	
		«Борьба за мяч»		площадки. Стойка игрока.	
				Переход. Обучение	
				действиям игрока в	
				защите	
2.	31.05	Игры	1	Броски и ловля мяча.	Беседа,
		«Попади в цель»,		Перемещение приставным	наблюдение
		«Мяч ловцу»,		шагом. Обучение подаче	
		«Пионербол»,		мяча, упражнения для рук.	
		«Вызов номеров»		Передача в парах. Подача	

		1		П	
				мяча по зонам. Правила	
				проведения соревнований.	
				Нарушения. Жесты судьи.	
3.	02.06	Игры	1	Бег с остановками и	Наблюдение
		«Прокати и		изменением направления.	
		догони»,		Подача мяча. Приём мяча	
		«Перебежки».		после подачи, после	
		Эстафеты с		перемещения. Передача	
		мячом, эстафеты с		мяча внутри команды.	
		бегом на		Подача мяча по зонам	
		дистанции 10 м.		Упражнения для рук, ног,	
		Пионербол.		туловища. Учебная игра.	
		тионероол.		Эстафеты	
4.	05.06	Играл	1	Передача мяча через сетку	Госоло
4.	03.00	Игры	1	1 -	Беседа,
		«Допрыгни до		одной рукой с места	наблюдение
		мяча»,		прыжком. Приём подачи,	
		«Передвижение		передача к сетке. Игра по	
		прыжками»,		упрощенным правилам.	
		«Удочка»,		Обманные действия	
		«Чемпион		игроков, командные	
		скакалки»,		действия. Упражнения для	
		«Мяч капитану»,		рук, ног, туловища.	
		«Два мяча через		Обучение действиям	
		сетку».		игрока в нападении	
		Эстафета.			
		Пионербол			
5.	07.06	Игры	1	Развитие координации,	Беседа,
		«Мяч в центре»,		гибкости Чередование	наблюдение
		«Мяч среднему»,		перемещений. Подача	
		«Охотники и		мяча по зонам.	
		утки»		Упражнения с метанием	
				мяча в цель. Контроль	
				выполнения подачи мяча.	
				Учебная игра. Обучение	
				командным тактическим	
				действиям. Упражнения	
				на координацию	
6.	14.06	Игры	1	Прыжковые упражнения	Контроль,
".	2 1.00	«Мяч – соседу»,	_	Обучение нападающему	наблюдение
		«Охотники»,		броску. Броски мяча из-за	пастоденно
		«Борьба за мяч».		головы двумя руками с	
		Эстафеты.		активным движением	
		Joinpoin.		кистей. Передача через	
				сетку в прыжке или	
				нападающий бросок.	
				Учебная игра Групповые	
				тактические действия.	
				Страховка игрока слабо	
7.	16.06	Игоги	1	принимающего подачу	Г
/.	16.06	Игры	1	ОФП. Нападающий	Беседа,
		«Охотники и		бросок с первой линии.	наблюдение

		утки», «Отгадай, кто бросил», «Круговая охота», ловля парами, «Борьба за мяч». Пионербол.		Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием	
				мяча в цель Учебная игра. Игра в пионербол с двумя	
				мячами	
8.	19.06	Игры «Подвижная цель», «Перестрелка» «Мяч в центре». «Не давай	1	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Блокирование	Наблюдение
		водящему» Мини-баскетбол. Пионербол.		нападающего броска после перемещения, поворотов. Учебная игра	
9.	21.06	Игры «Удочка», «Кто быстрее?», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «Снайперы». Пионербол.	3	Прием контрольных испытаний по ОФП и технической подготовке. Учебная игра в пионербол	Наблюдение
		Итого:	12		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Кол-во
1.	Стенка шведская	шт.	5
2.	Скамейка гимнастическая	шт.	1
3.	Маты гимнастические	шт.	10
4.	Мяч набивной 1 кг	шт.	10
5.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
6.	Мяч малый (мягкий)	шт.	10
7.	Обруч гимнастический	шт.	15
8.	Стойки волейбольные универсальные	шт.	2
9.	Мячи волейбольные	шт.	4
10.	Кегли	шт.	8
11.	Конусы	шт.	6
12.	Эстафетные палочки	шт.	2
13.	Сетка волейбольная	шт.	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки,

шорты).

Информационное обеспечение.

- информационные стенды;
- сайт МБОУ «СОШ № 31» (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее);
- социальные сети (ВК, Одноклассники, Телеграм)

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль и оценка результатов:

- наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
- наблюдение за умением играть в подвижные игры наблюдение за развитием физических качеств;

Способы проверки знаний и умений:

- Проведение мониторинга образовательной среды (опрос детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- Участие воспитанников в спортивных соревнованиях и мероприятиях МБОУ «СОШ № 31»;
- Результативность обучения определяется умением играть, знать правила подвижной игры «Пионербол».
- Проверка физических данных по ОФП и ТП. Критерии оценивания обучающихся тренером-преподавателем.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Пионербол», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися, создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Выполнение задач предусматривает:

- проведение практической подготовки и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;

- выполнение контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях,
- проведение контрольных игр;
- организацию систематической воспитательной работы,
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основные формы деятельности:

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-20 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются технико-тактические действия подвижных игр.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно - методическое обеспечение

- 1. Стандарты второго поколения Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2.- 4-е издание, переработанное. Москва: Просвещение, 2011. 231с.
- 2. 2. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. Москва: Издательский Дом МСП, 1998. 240 с.
- 3. З. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учебное. пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2021. 175 с.
- 4. 4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Москва: Издательство «ВАКО», 2007. 112 с.
- 5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 класс: методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017. 132 с.
- 6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре : 1-4 классы: Методические рекомендации. Практические материалы. Поурочное планирование. Москва : ВАКО, 2003. 267 с.
- 7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой: поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки .Волгоград: Учитель, 2007. 172 с.

- 8. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004. 153 с.
- 9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.
- 10. Фетисова С.Л., Фокина А.М. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учебное пособие. Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 237 с.

Список литературы для педагога:

- 1. Шурухина В. К. Физкультурно оздоровительная работа в режиме учебного дня школы с учащимися І-ІІІ классов: пособие для учителей. Москва: Просвещение, 1980. 78с
- 2. Минскин Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя. 2-е издание переработанное и дополненное. Москва: Просвещение, 1983.192с

Список литературы для детей и родителей:

- 1. Зайцев Г. К. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт Петербург. Детство-Пресс, 1999. 111c
- 2. Е. П. Гайдай. Игры, забавы, развлечения. Москва: «АРКТИ», 2000. 112с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Вводная диагностика и итоговая. Практика:

Проверка физических данных по ОФП и ТП 1

Диагностическая карта

№	ФИ умашарая	Ном	ера по	казате	Итого			
п/п	ФИ учащегося	1	2	3	4	В	c	Н

«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

N.C.	Контроль	Ба	,		Возраст обу	учающихся		
№	ные	ЛЛ	10	11	12	10	11	12
п/п	упражнения	Ы						
1	Бег 30 м.	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.
	(сек.)	4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
		1	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.
2	Челночный	5	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен
	бег 3х10м.	4	8,8-9,0	8.7-8,9	8,4-8,6	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5
	(сек.)	3	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	9,3-9,8	8,8-9.2	8,6-9,0
		2	9,5-9,8	9,5-9.6	9,0-9,2	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4
		1	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	10,3 и бол.	9.7 и бол.	9,5 и бол.
3	Прыжок в	5	156-170	176-185	176-190	161-185	181-195	181-200
	длину с	4	141-155	151-175	156-175	141-160	161-180	166-180
	места (см.)	3	120-140	130-150	135-155	130-140	140-160	145-165
	, ,	2	110-119	110-129	115-134	110-129	120-139	130-144
		1	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.
4	Бег 1000м	5	5.10 и мен			4.50 и мен		
4.1	(мин,сек.)	4	5.11-6.20			4.51-5.50		
		3	6.21-6.30			5.51-6.10		
		2	6.31-6.50			6.11-6.30		
		1	6.51 и бол			6.31 и бол		
4.2	Бег 1500м	5		7.14 и мен	7.14 и мен		6.50 и мен	6.50 и мен
	(мин,сек.)	4		7.15-8.29	7.15-8.29		6.51-8.05	6.51-8.05
		3		8.30-8.55	8.30-8.55		8.06-8.20	8.06-8.20
		2		8.56-9.20	8.56-9.20		8.21-8.35	8.21-8.35
		1		9.21и бол	9.21и бол		8.35и бол	8.35и бол
5	Наклон	5	11 и бол.	12,0 и бол	13,0 и бол	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.
	вперед из	4	11-12	11-9	12-10	6-7	7-8	8-9
	положения	3	12-9	8-7	9-8	4-5	5-6	6-7
	стоя (см.)	2	8-4	6-5	8-6	2-3	3-4	4-5
		1	3 -0	4 -0	5 -0	1-0	2-0	3-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез

6	Сгибаниераз	5	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.
	гибание рук	4	8-10	10-12	12-14	6-7	7-8	8-9
	в упоре лёжа	3	5-7	7-9	9-11	4-5	5-6	6-7
	(кол-во раз)	2	3-4	4-6	6-8	3	3-4	4-5
		1	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен	1-2	2 и мен.	3 и мен.
7	Поднимание	5	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	44 и бол.
	туловища из	4	35-31	37-34	39-35	39-35	41-35	37-43
	положения	3	30-25	33-29	34-30	34-30	34-30	36-31
	лёжа на	2	24-19	28-21	29-23	29-23	29-21	30-22
	спине	1	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен	22 и мен	20 и мен	21 и мен.
	(кол-во раз							
	за 1 мин)							

Контрольные упражнения по технической подготовке

Технический		Оценка						
	Контрольные упражнения	M	альчин	си	девочки			
прием		выс	сред	низ	выс	сред	низ	
Подоло мано	Подача мяча(из 5 попыток)	4	3	2	4	3	1	
Подача мяча	Подача мяча позонам (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1	
	Приём мяча после подачи (из 5	5	4	3	5	4	2	
Приём мяча	попыток)							
	Приём мяча отсетки (из 5 попыток)		3	2	4	3	1	
Нападающий	Нападающий бросок с первой	4	3	2	3	2	1	
бросок	линии(из 5 попыток)							
	Нападающий бросок со второй	3	2	1	2	1	0	
	линии(из 5 попыток)							
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из	3	2	1	2	1	0	
	5 попыток)							

Приложение 2 Лист внесения изменений и дополнений в программу

No	Дата	Характеристика	Основание	Реквизиты	Подпись
Π/Π		изменений	изменений	документа, которым	педагога/
		(уплотнение занятий,	(карантин,	закреплено	зам.
		объединение занятий,	или б/лист	изменение	директора
		перенос на другую дату	педагога с	пр.№	
		Напр: объединение	по)	от	
		занятий №25 и 26)			

Приложение 3

Описание игр и эстафет

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед,приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победительприносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и Колонну колонны. делят на две группы, располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога бегут противоположной игроки флажками К группе, впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды.

То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой- либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

<u>«Метание в цель</u>». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. Тоже выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. Посигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

<u>«Мяч соседу»</u>. Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«<u>Быстрая передача</u>». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«<u>Бросай-беги</u>». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый- второй, а другая - на второй- первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой

шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«<u>Не давай мяча водящему</u>». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватит его. Если одному из них это удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутыхрук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в

свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.