

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19  
с углублённым изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета MAOY «COШ№19»  
Протокол №1 от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом  
№146 от «30» августа 2023г.  
Директор MAOY «COШ №19»



Королева М.Р.  
«30» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные и подвижные игры»

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
программы:  
Голубева Ярослава Ивановна,  
учитель физической культуры,  
СЗД

г. Краснотурьинск 2023г.

□

Программа «Спортивные и подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Обучение на русском языке.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Урала, России. Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год. Курс включает 170 часов, три занятия в неделю (два занятия по 2 академических часа и одно занятие по 1 академическому часу). По программе занимаются две группы.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Формы обучения:** очная, групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. 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.

**Уровень программы:** базовый

**Цель** программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

□

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности; Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов/ тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
1	Игры с бегом (общеобразовательные игры)	24	22	2	-Тестирование -Опрос, просмотр программы - Игровые программы - Участие детей в городских мероприятиях, спортивной деятельности, конкурсах и соревнованиях
2	Игры с мячом.	24	22	2	
3	Игры с прыжками.	24	22	2	
4	Игры малой подвижности (игры на развития внимания, для подготовки к строю, с лазаньем и перелазанием, правильной осанки)	24	22	2	

5	Зимние забавы	25	23	2	
6	Эстафеты	24	22	2	
7	Народные игры	25	23	2	
	<b>Всего:</b>	<b>170</b>	<b>156</b>	<b>14</b>	

### **Содержание программы:**

#### **1. Игры с бегом.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра

□

«Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

## **2. Игры с мячом.**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

## **3. Игры с прыжками.**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### **4. Игры малой подвижности.**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. *Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» □  
Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### **5. Зимние забавы.**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

#### **6. Эстафеты.**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

□

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

## **7. Народные игры.**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки»
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени»

## **Планируемые результаты**

### Предметные

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### Личностные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;  
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму **Познавательные УУД:**
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

□

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД				УТВЕРЖДАЮ директор МАОУ «СОШ № 19» М.Р. КОРОЛЕВА	
УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД	НАЧАЛО	ОКОНЧАНИЕ	КАНИКУЛЫ	НАЧАЛО	ОКОНЧАНИЕ
I ЧЕТВЕРТЬ	01.09.2022	28.10.2022	КАНИКУЛЫ	29.10.2022	06.11.2022
II ЧЕТВЕРТЬ	07.11.2022	27.12.2022	КАНИКУЛЫ	28.12.2022	10.01.2023
III ЧЕТВЕРТЬ	11.01.2023	24.03.2023	КАНИКУЛЫ	25.03.2023	02.04.2023
IV ЧЕТВЕРТЬ	03.04.2023	29.05.2023	КАНИКУЛЫ	30.05.2023	31.08.2023

*Учебных недель – 34*  
*Дополнительные каникулы для 1 классов –*  
*13.02 – 19.02.2023*

СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	п в с ч п с в 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема
1-24	Подвижные игры. Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».
25-46	Упражнения в ходьбе. Комплекс ОРУ. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».
47-68	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
69-90	Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
91-115	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»
116-139	ОРУ в движении. Обычный бег. Игра: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок».

140-	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробушки»
170	

8.	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра . «Прыгающие воробышки».
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».
10.	Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Кот и мышь».
11.	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра: «У медведя во бору».
12.	Развитие скоростных способностей .Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Зайка».
13.	Развитие скоростных способностей Эстафеты. Подвижные игры на материале легкой атлетики.
14.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Эстафеты.
15.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Эстафеты.
16.	Развитие выносливости . Прыжки со скакалкой.
17	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.
18.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».
19.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
20.	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». Эстафеты между командами.
21	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Подвижная игра «Гуси лебеди».
22.	Стойка и передвижения игрока. Подвижная игра «Гуси лебеди».
23.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра: «Салки»

24.	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра : «Догони меня».
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Волк во рву».
26.	Бросок двумя руками от груди. Игра с элементами баскетбола. Подвижная игра «Горелки».
27.	Ведение и бросок мяча. Игра с элементами баскетбола. ОРУ на месте и в движении.
28.	Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Игра с элементами баскетбола. ОРУ на месте и в движении.
29.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра с элементами баскетбола.
30.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра с элементами баскетбола.
31.	Бросок мяча двумя руками от груди в движении. Игра с элементами баскетбола.
32.	Вырывание и выбивание мяча. Игра с элементами баскетбола.
33.	Вырывание и выбивание мяча. Игра с элементами баскетбола.
34.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.
35.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.
36.	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».
37.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении . Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
38.	ОРУ в движении . Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
39.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
40.	ОРУ в движении . Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
41.	Игры с прыжками с использованием скакалки .
42.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
43.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
44.	ОРУ в движении . Комплекс ОРУ . Подвижная игра «Третий лишний».

45.	Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.
46.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.
47.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Подвижная игра: «Пятнашки», «Кот и мыши».
48.	Стойка игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.
49.	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра: «Охотники и утки»
50.	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра: «Пчёлки».
51.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. «Вышибалы».
52.	Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Пустое место»
53.	Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Совушка».
54.	Прием мяча двумя руками снизу. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Подвижная цель» .
55.	Прием мяча двумя руками снизу. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Попади в цель».
56.	Нижняя прямая подача и прием мяча. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Белые медведи».
57.	Нижняя прямая подача и прием мяча. Игра с элементами волейбола. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки» .
58.	Сочетание приемов: подача – прием – передача. Игра с элементами волейбола.
59.	Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Бросай – беги ».
60.	Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Быстрая передача».
61.	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте .
62.	Комплекс ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.

63.	Комплекс ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
64.	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
65.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Игра «Бросай – поймай».
66.	Спортивный праздник «Страна баскетболия».
67.	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами.
68.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.
69.	ОРУ в движении . Комплекс ОРУ. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.
70.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры в пионербол. . Предупреждение травматизма.
71.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах. Подвижные игры.
72.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.
73.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Подвижные игры на материале пионербола.
74.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.
75.	Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры.
76.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
77.	Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.
78.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.
79.	Учебно тренировочная игра. Соблюдать правила игры.

80.	Развитие скоростно-силовых способностей . Подвижные игры.
81.	ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.
82.	Развитие скоростных способностей . Эстафеты с бегом и прыжками
83.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Эстафеты с бегом и прыжками.
84.	Развитие скоростных способностей Эстафеты. Подвижные игры.
85.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Эстафеты.
86.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».
87.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
88.	ОРУ в движении .Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
89.	ОРУ в движении .Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
90.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
91.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
92.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ . Подвижная игра «Третий лишний».
93.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
94.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».
95.	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
96.	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка».
97.	Футбол. Перемещения и остановки игрока. Подвижная игра: «Снайперы».
98.	Передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра: «Играй, мяч не теряй».
99.	Передача и остановка мяча. Подвижные игры.
100.	Передача и остановка мяча. Подвижные игры.
101.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
102.	Игра по упрощенным правилам.

### **Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение.**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки; Обручи.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник □ «День здоровья».

Основной формой работы являются внеурочные занятия, проводимые на школьном стадионе и спортивном зале.

**Формы аттестации.** Сдача контрольных нормативов.

**Оценочные материалы.** Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши			
		7	8	9	10
1	Бег на 30 метров (сек)	6,9	7,0	6,6	6,3
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	10,0	9,9	11,5

**Методы обучения:**

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9	10	11
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	15	17	18
5	Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140
6	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	3	4	5	6
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	30	50	60	70
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки			
		7	8	9	10
1	Бег на 30 метров (сек)	7,4	7,2	6,8	6,6
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,3	10,7	10,3	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5	6	6
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	12	13	14	15
5	Прыжок в длину с места (см)	110	115	125	135
6	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	5	6	7	8
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)				

### Методические материалы

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности:

объяснительноиллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. А также происходит логическое продолжение изучения технического,

тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся, уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога:**

1. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.

2. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
3. Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
4. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994.

**Литература для детей:**

1. Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н\Д, 2004.