Муниципальное общеобразовательное учреждение

Пречистенская средняя школа

Утверждаю.

Приказ директора школы

№ 118 от 07.09.2020 г.

Направление физкультурно - спортивное

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Военно-спортивный клуб»

для детей 11-12 лет

Срок реализации программы - 1 год

Объём программы – 3 часа в неделю,

102 часа за учебный год.

Составил: Королев Владимир Викторович

педагог дополнительного образования

высшая квалификационная категория

П.Пречистое 2020 год

Детское объединение « Военно-спортивный клуб « Старт».

**Пояснительная записка** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивный клуб» рассчитана на : Количество недель—34, количество часов в неделю—3, в год—102 часа.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

Задачи:

*Образовательные:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Направленность данной программы –** Физкультурно – спортивная.

Занятие в спортивном объединении «Старт» направлено на укрепление здоровья, совершенствование конкретных двигательных действий , формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, силовые упражнения .Также выполнение упражнений имеет большое воспитательное и образовательное значение.

**Актуальность поставленных целей** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости - высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые ситуации

 Кроме того, данная программа актуальна т.к двигательной активности недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный)Задача спортивных занятий– выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего и среднего школьного возраста (11-12 лет), укрепление здоровья, развитие координации движений. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это также позволяет учитывать индивидуальные особенности детей. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 11 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Отличительная особенность** состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

 Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Отличительная особенность программы** проявляется в том, что на занятиях особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

**Характеристика целевой группы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивный клуб» предназначена для школьников 11-12 лет Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

**Сроки реализации программы и режим занятий**

Продолжительность обучения по программе составляет один год. Минимальная индивидуальная нагрузка для прохождения курса 1 час в день, три раза в неделю. Предусмотренная программой нагрузка для полного успешного прохождения базового курса: занятия продолжительностью 3 часа в неделю, в течении учебного года – 102 часа.

 **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятия 40 минут. Режим занятий обусловлен нормативно—правовой общеобразовательной базой. Каждое занятие выстроено с учетом здоровьесберегающих технологий: сменой деятельности, гигиенической паузой.

 **Формы обучения:**

* Групповые практические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными учащимися;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Участие в спортивных соревнованиях.

Виды занятий:

Теоретические ( изучение правил игры, меры безопасности при выполнении упражнений, порядок выполнения задания)

Практические (выполнение упражнений, преодоление полосы препятствий, упражнения на развитие силы, координации, быстроты и ловкости)

**Содержание обучения**

 **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название раздела |  Название темы |  Количество |  часов |
|  теоретических |  практических |
| **Общефизическая и силовая подготовка** |  | **1** | **33** |
|  | Подтягивание на перекладине | 1 | 6 |
|  | Поднятие ног на брусьях |  | 7 |
|  | Упражнения с гантелями |  | 8 |
|  | Упражнения со скакалкой |  | 7 |
|  | Челночный бег |  | 5 |
| **Подвижные игры** |  | **10** | **50** |
| Настольный теннис | Основы знаний игры | 1 |  |
|  | Техническая и тактическая подготовка | 3 | 15 |
|  | Контроль практического умения |  | 1 |
| Мини-футбол | Основы знаний игры | 1 |  |
|  | Техническая и тактическая подготовка | 3 | 15 |
|  | Контроль практического умения |  | 1 |
| Волейбол (пионербол) | Основы знаний игры | 1 |  |
|  | Техническая и тактическая подготовка | 1 | 17 |
|  | Контроль практического умения |  | 1 |
| **Стрелковая подготовка** | Основы знаний | **1** | **7** |
|  | Правила безопасного обращения с оружием | 1 |  |
|  | Практическая стрельба |  | 7 |
| Всего |  | 12 | 90 |

**Содержание учебно-тематического плана**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела | Количество часов | Содержание раздела | Формы контроля |
| 1 | **Общефизическая и силовая подготовка** | 34 | Упражнения на развитие силы. Перекладина: подтягивание, подтягивание широким хватом, за голову, подъём ног к перекладине , выполнение упр. « уголок». ,Упражнения на развитие быстроты движения. Быстрый бег по прямой, передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста, прыжки на двух ногах с ноги на ногу, на одной ноге, повороты туловища с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой на время, встречные и круговые эстафеты с предметами ( с набивными, баскетбольными, теннисными мячами, скакалками и т.д.)Упражнения на развитие силы. От груди, снизу, спиной к основному направлению, броски игровой рукой, имитирующие накат справа и слева, броски в парах, сидя лицом друг к другу, на количество их за 1 мин, броски в прыжке, прыжки с отягощениями. Упражнения на гимнастической стенке, тренажерах. Упражнение на развитие гибкости. Отведение назад рук с гимнастическими палками. «круги» и «восьмерки» в плечевом суставе, локтевом и луче запястном суставах, кувырки.Упражнение на развитие ловкости. Подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки, упражнения с теннисными мячами в парах ( ловля мячей с отскоком от стенки , стоя к партнеру спиной, броски мячей в цель, отбивание мячей игровой рукой с разных расстояний), удары мячом о стенку с лета и с отскоком от пола, перебрасывание мяча с ракеткой, как в бадминтоне, упражнения на точность(удары мячом в заданные точки стола с заданной техникой исполнения).  Преодоление полосы препятствий | Практическое выполнение Практическое выполнениеПрактическое выполнение Практическое выполнение Практическое выполнениеПрактическое выполнение. |
| 2 | **Подвижные игры** | 60 |  настольный теннис *основы знаний:*-правила посещения игрового зала.-правила техники безопасности по настольному теннису.-история развития настольного тенниса.-терминология в настольном теннисе.-Правила игры в настольном теннисе.-самоконтроль на занятиях по настольному теннису. *техника и тактика игры в настольный теннис:*-хватка(способ держания ) ракетки и жонглирование мячом. Упражнения с ракеткой; различные махи, вращения ракеткой; подбрасывание мяча ракеткой между партнерами; удары мяча о стенку с лета и отскоком от пола.-подача мяча. Прямая, маятникообразная, челночная, веерообразная. Упражнения : имитация выполнения подач без мяча. Выполнение подач (с партнёром) с левого и правого угла по диагонали. С середины стола на середину. С середины на правый и левый угол стола.-стойки. Лицом к сопернику. Вполоборота. Боком. Спиной к сопернику. Упражнения: имитация игровых стоек по заданию тренера. -перемещения. Выпадами, шагами, прыжками, бросками.Упражнения: имитационные и игровые упражнения с ракеткой. выполняемые по заданным точкам.-удары. Толчок. Подставка. Накат слева(закрытой ракеткой), накат справа(открытой ракеткой), топ – спин слева. Топ-спин слева( закрытой ракеткой), подрезка справа(открытой ракеткой), крученая «свеча», по «свече», плоский удар, слева с верхним вращением, слева с правым вращением, с права с верхним вращением, справа с нижним вращением. Упражнения: имитационные упражнения с ракеткой( многократное выполнение ударных движений), выполнение ударов в парах по заданию тренера, выполнение ударов по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола.-тактика одиночной игры.-тактика парной игры. упражнения: комбинация. Нападающего против защитника . защитника против нападающего , нападающего против нападающего.-игра на счет в одиночном разряде.-игра на счет в парном разряде.*Мини-футбол**основы знаний.*-правила техники безопасности на занятиях по мини- футболу.-история развития мини-футбола.-терминология в мини-футболе.-правила игры в мини-футбол.-самоконтроль на занятиях мини-футболом.*техника и тактика игры в мини-футбол.*-удары по мячу. Внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком, пяткой, головой. Упражнения: удары различными частями стопы по неподвижному мячу, правой и левой ногой с остановкой мяча подошвой в парах на расстоянии 5-6м., ответные пасы различными частями стопы между двумя-тремя группами игроков в движении, короткие передачи различными частями стопы в парах с ударом мяча в конце движения по воротам, короткие передачи в движении внешней и внутренней стороны стопы с пассивным защитником и ударом мяча в конце движения по воротам, короткие передачи в движении внешней и внутренней стороны стопы, короткие пасы с лета с отбеганием вперед спиной в парах, короткие пасы и контролируемые перемещения в четырех колоннах, выстроенных «крестом» (игроки делают передачу партнеру из противоположной команды и бегут вслед за мячом , при обязательном условии не столкновения с другим мячом или игроком, после чего встают в хвост противоположной колонны). Удары головой в парах с набрасыванием мяча партнеру руками на расстоянии 2-4м, удары головой в парах с лета, индивидуальная игра головой- жонглирование мячом, удары головой через падающего в тройках, удары затылочной частью головы(сбрасывание) в тройках.-остановки мяча. подошвой, внутренней стороной стопы, внутренней или внешней частью подъема в парах с набрасыванием мяча партнеру руками с расстояния 2-4 м, летящего мяча бедром, грудью, головой в парах с набрасыванием мяча партнеру, руками на расстоянии 2-4 м. -ведение мяча. Внешней, средней или внутренней частью подъема , носком, внутренней стороны стопы. Упражнения: ведение мяча разными частями стопы по прямой, по кругу одной ногой или попеременно двумя ногами, между стойками с быстрым изменением направления движения одной ногой или попеременно двумя ногами в разных направлениях. Скоростное направление мяча по прямой, эстафета с ведением мяча и разворотом вокруг стойки с последующей передачей мяча партнеру по команде, поворот с мячом в движении вокруг стойки или партнера.-обманные движения. Финты, «уходом»(в сторону, назад, вперед), «ударом»(ногой, головой). Упражнения: обработка обводки на месте и в движении без сопротивления защитника,-«уход» выпадом в сторону и ударом мяча в ворота, без ограничения на месте и в движении –« уход» с переносом ноги через мяч при атаке соперника сзади, финты: «удар по мячу головой» в парах с подачей мяча партнеру руками, «остановка мяча ногой» на месте и в движении в парах.-тактика нападения. Индивидуальная. Броски вратаря, «открывания», «отвлекания» противника, остановки, удары, ведение мяча, финты. Групповая, комбинации в стандартных положениях, ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, угловой удар, ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах и тройках- передача, «стенка», пропускание мяча, смена мест. Командная система нападения-«квадрат»(2+2), «звезда» (1+3).-тактика защиты. Индивидуальная игра в воротах и на выходах, перехват, «закрытие» соперника, отбор мяча, противодействие передачам, ударам, ведению. Групповая страховка партнеров , построение «стенки». Командная система защиты -«квадрат»(2+2), «звезда» (3+1).-двухсторонняя игра.Волейбол(пионербол)Правила техники безопасности при игре в волейболПравила игры в волейболСамоконтроль при игре в волейбол.Подача мяча через сетку. Прием мяча снизу, сверху, отработка паса, отработка ударов через сетку. | Устный опросПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеУстный опросПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеПрактическое выполнениеУстный опросПрактическое выполнение |
| 3 | **Стрелковая подготовка** | 8 | *техника безопасности.* Меры безопасности при обращении с пневматической винтовкой *практическая подготовка.*  Техника выполнения выстрела, тренировки, соревнования. Изучение элементов техники стрельбы, совершенствование элементов техники стрельбы и прицеливания, обработка спуска, задержки дыхания, устойчивости позы. | Устный опрос Практическое выполнение |

**Планируемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

**Знать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
– формы занятий физической культуры , их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
– требования техники безопасности к занятиям по ОФП;
-- правила игры в футбол, настольный теннис, основы силовой подготовки и легкой атлетики – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. –технику безопасности при стрельбе из пневматического оружия

**Уметь:**

– планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по ОФП, мини-футболу, настольному теннису. -- -----Контролировать своё состояние здоровья после полученных нагрузок.
– выполнять приемы страховки и самостраховки;
– выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
– выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
– осуществлять судейство соревнований по настольному теннису.
– оказывать ПМП при травмах;
– использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни

**Календарно-тематический план**

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия | № п/п | Тема |
| планируемая | фактическая |  |  |
| 2.09 |  | 1 | Введение. Инструктаж техники безопасности на занятиях |
| 3.09 |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости |
| 7.09 |  | 3 | Выполнение упражнений на развитие гибкости, выносливости |
| 9.09 |  | 4 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости |
| 10.09 |  | 5 | Выполнение упражнений на перекладине |
| 14.09 |  | 6 | Выполнение упражнений с гантелями |
| 16.09 |  | 7 | Выполнение упражнений со скакалкой |
| 17.09 |  | 8 | Преодоление полосы препятствий |
| 21.09 |  | 9 | Выполнение упражнений на перекладине |
| 23.09 |  | 10 | Выполнение упражнений на подвесных брусьях, тренажерах. |
| 24.09 |  | 11 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости |
| 28.09 |  | 12 | Челночный бег |
| 30.09 |  | 13 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости |
| 1.10 |  | 14 | Правила посещения спортивного зала.правила техники безопасности при игре в настольный теннис. |
| 5.10 |  | 15 | Настольный теннис.Основы знаний, правила игры. Т.Б. |
| 7.10 |  | 16 | Настольный теннис. Основы знаний, правила игры. Техника держания ракетки. |
| 8.10 |  | 17 | Отработка техники подачи мяча в настольном теннисе |
| 12.10 |  | 18 | Отработка стойки при игре в настольный теннис |
| 14.10 |  | 19 | Отработка техники подачи мяча в настольном теннисе |
| 15.10 |  | 20 | Отработка техники перемещения в настольном теннисе. |
| 19.10 |  | 21 | Игра в настольный теннис. Отработка техники нападения |
| 21.10 |  | 22 | Игра в настольный теннис. Отработка техники нападения |
| 22.10 |  | 23 | Отработка подачи мяча в настольном теннисе |
| 2.11 |  | 24 | Силовые упражнения, подтягивание на перекладине, на подвесных брусьях |
| 5.11 |  | 25 | Силовые упражнения, подтягивание на перекладине, на подвесных брусьях |
| 9.11 |  | 26 | Выполнение упражнений на развитие, быстроты, ловкости, выносливости |
| 11.11 |  | 27 | Челночный бег |
| 12.11 |  | 28 | Преодоление полосы препятствий |
| 16.11 |  | 29 | Упражнения с гантелями. |
| 18.11 |  | 30 | Упражнения со скакалкой |
| 19.11 |  | 31 | Правила и техника безопасности при игре в футбол |
| 23.11 |  | 32 | Отработка ударов по мячу в игре футбол |
| 25.11 |  | 33 | Отработка техники остановки мяча |
| 26.11 |  | 34 | Отработка техники ведения мяча |
| 30.11 |  | 35 | Изучение тактики нападения в футболе |
| 2.12 |  | 36 | Изучение тактики защиты в футболе |
| 3.12 |  | 37 | Отработка техники обманных движений при игре в футбол |
| 7.12 |  | 38 | Отработка техники ведения мяча в футболе.  |
| 9.12 |  | 39 | Отработка ударов в мини-футболе |
| 10.12 |  | 40 | Отработка техники остановки мяча |
| 14.12 |  | 41 | Правила и техника безопасности при игре в волейбол |
| 16.12 |  | 42 | Отработка подачи мяча через сетку. |
| 17.12 |  | 43 | Отработка приёма мяча снизу |
| 21.12 |  | 44  | Отработка приёма мяча сверху |
| 23.12 |  | 45 | Отработка передачи паса |
| 24.12 |  | 46 | Отработка действий при организации атаки |
| 28.12 |  | 47 | Отработка действий при организации защиты |
| 30.12 |  | 48 | Отработка ударов через сетку |
| 31.12 |  | 49 | Отработка подачи мяча через сетку |
| 11.01 |  | 50 | Отработка передачи паса |
| 13.01 |  | 51 | Техника безопасности при выполнении стрельб из пневматической винтовки |
| 14.01 |  | 52 | Техника выполнения выстрела |
| 18.01 |  | 53 | Практическая стрельба |
| 20.01 |  | 54 | Практическая стрельба |
| 21.01 |  | 55 | Практическая стрельба |
| 25.01 |  | 56 | Практическая стрельба |
| 27.01 |  | 57 | Практическая стрельба |
| 28.01 |  | 58 | Практическая стрельба |
| 1.02 |  | 59 | Челночный бег в парах |
| 3.02 |  | 60 | Выполнение упражнений на развитие ловкости, быстроты движений, выносливости |
| 4.02 |  | 61 | Выполнение упр. на перекладине |
| 8.02 |  | 62  | Выполнение упражнений со скакалкой |
| 10.02 |  | 63 | Выполнение упражнений с гантелями |
| 11.02 |  | 64 | Преодоление полосы препятствий в парах |
| 15.02 |  | 65 | Выполнение упражнений на развитие ловкости, быстроты движений, выносливости  |
| 17.02 |  | 66 | . Силовые упражнения, подтягивание на перекладине, на подвесных брусьях |
| 18.02 |  | 67 | Спортивная эстафета |
| 22.02 |  | 68 | Выполнение упражнений на развитие ловкости, быстроты движений, выносливости |
| 24.02 |  | 69 | Выполнение упражнений на развитие ловкости, скорости, выносливости |
| 25.02 |  | 70 | Выполнение упражнений с гантелями |
| 1.03 |  | 71 | Отработка практических навыков при игре в настольный теннис |
| 3.03 |  | 72 | Отработка техники обманных движений |
| 4.03 |  | 73 | Отработка техники ударов в настольном теннисе |
| 10.03 |  | 74 | Отработка техники держания ракетки в настольном теннисе |
| 11.03 |  | 75 | Отработка подачи мяча в настольном теннисе |
| 15.03 |  | 76 | Отработка стойки при игре в настольном теннисе |
| 17.03 |  | 77 | Отработка техники перемещения в настольном теннисе |
| 18.03 |  | 78 | Отработка техники удара в настольном теннисе. |
| 22.03 |  | 79 | Техника и тактика одиночной игры в настольный теннис |
| 24.03 |  | 80 | Контрольная игра в настольный теннис |
| 25.03 |  | 81 | Отработка техники удара в мини-футболе |
| 29.03 |  | 82 | Отработка техники остановки мяча в мини-футболе |
| 31.03 |  | 83 | Отработка техники ведения мяча в футболе |
| 1.04 |  | 84 | Отработка техники остановки мяча в мини-футболе |
| 5.04 |  | 85 | Отработка техники ведения мяча в футболе. |
| 7.04 |  | 86 | Изучение тактики защиты в футболе |
| 8.04 |  | 87 | Изучение тактики нападения в футболе |
|  12.04 |  | 88 | Отработка техники ведения мяча |
| 14.04 |  | 89 | Отработка обманных движений |
| 15.04 |  | 90 | Контрольная игра |
| 19.04 |  | 91 | Отработка подачи мяча через сетку. |
| 21.04 |  | 92 | Отработка приёма мяча снизу |
| 22.04 |  | 93 | Отработка приёма мяча сверху |
| 26.04 |  | 94 | Отработка передачи паса |
| 28.04 |  | 95 | Отработка действий при организации атаки |
| 29.04 |  | 96 | Отработка действий при организации защиты |
| 5.05 |  | 97 | Отработка ударов через сетку |
| 6.05 |  | 98 | Отработка подачи мяча через сетку |
| 12.05 |  | 99 | Отработка передачи паса |
| 13.05 |  | 100 | Контрольная игра |
| 17.05 |  | 101 | Выполнение упражнений на развитие ловкости, быстроты движений, координация движений. |
| 19.05 |  | 102 | Контрольные упражнения |

**Условия реализации** Для реализации образовательной программы «здоровье и спорт» необходимы наличие спортивной базы и ее материально – техническое обеспечение.

 спортивная база: игровой спортивный зал, открытая спортивная площадка

материально-техническое обеспечение:

Силовой тренажер

Стол для тенниса

Стенка гимнастическая

Маты гимнастические

Перекладина навесная

Палки и обручи гимнастические

Скакалки

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи для тенниса

Ракетки для тенниса

Гантели

Скамейки

**Методическое обеспечение:**

Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс Лях В.И.

300 подвижных игр для оздоровления детей. Страковская В.Л

Настольная книга детского тренера «Футбол» Кузнецов А.А.

Рабочая программа по физической культуре 2 класс

**Формы аттестации**

Форма аттестации для определения результативности освоения программы – соревнования.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, соревнования.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра в настольный теннис, футбол, волейбол, стрельба.

В основу изучения и освоения программы заложены ценностные ориентиры, достижение которых определяется сравнением результатов на начало и конец учебного года. Для отслеживания результатов предусматривается педагогический контроль, который направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка. Применяемые методы педагогического контроля позволяют отслеживать динамику роста физических данных, знаний, умений, что даёт возможность определить индивидуальный путь развития ученика.

**Оценочные материалы**

**Критерии освоения**  оздоровительной программы «Военно-спортивный клуб»

--Основы игры в мини-футбол

--Основы игры в настольный теннис

--Стрельба по мишени --Основы силовых упражнений

--Основы игры в пионербол **Уровни освоения программы** (оцениваются по 5-бальной системе)

1 балл - нулевой уровень знаний: имеет представление , но ничего не умеет.

2 балла - начальный уровень: пытается понять, знает несколько приемов, но при выполнении допускает грубые ошибки.

3 балла- средний уровень: знает материал хорошо, но делает ошибки.

4 балла – хороший уровень: хорошо знает материал, но при выполнении допускает небольшие ошибки.

5 баллов- отличий уровень: задания выполняет чисто, может работать самостоятельно, может помогать другим обучающимся.

**Результативность** занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Выполнения контрольных упражнений и нормативов

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений)..

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных приёмов в футболе , настольном теннисе, силовых упражнениях, спортивной стрельбе. Контроль динамики физического развития учащихся. Участие в школьных, районных, областных соревнованиях по легкой атлетике , футболу, настольному теннису, спортивной стрельбе.

 **список литературы**.

1. законы РФ об образовании от 29.12 2012. 273-фз

2. Указ ПРЕЗИДЕНТА РФ о национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 г.г.

3. закон «об оружии» 1998г.

4.уголовный кодекс РФ 1996г.

5. кодекс об административных нарушениях. 2001г.

6 . Футбол «настольная книга детского тренера» А.Кузнецов 2011г.

7. справочник по стрелковому оружию. В.Б. Жук М. 2001г.

8. военный энциклопедический словарь. Воениздат М.1987 г.

10. военный исторический словарь М 2000г.

11. наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993г.

12. типовая программа для ДЮШС по курсу «пулевая стрельба» м1989г.

13. футбол- твоя игра.М Просвещение1989г.

14 играем в настольный теннис. М.В. Богушас. 1987г.

15 Положение о ДО и Положение о программе ДО в Пречистенской общеобразовательной школе .