

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа – интернат ст-цы Крыловской

ПРИНЯТА

на заседании методического совета


от « 22 » августа

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора школы-интерната

ст. Крыловской

 О.В.Мандрыкина

« 27 » августа г.

Приказ № 276



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год: 360 часов в год: младшая группа 5 часов в неделю,  
200 часов в год, старшая группа 4 часа в неделю, 160 часов в год.

Возраст обучающихся: 8-14 лет (2-8 классы)

Состав группы: 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 53909

Автор-составитель:

Шкуринский Денис Алексеевич

педагог дополнительного образования

ст. Крыловская

## **Раздел 1 «Комплексе основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка.**

#### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Создана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

**Актуальность** программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

#### **Отличительные особенности.**

Дополнительная общеобразовательная программа согласно требований Федеральных стандартов предусматривает систему многолетнюю подготовку спортсменов, в первую очередь, направленную на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а потом уже на подготовку спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. При этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе. Особенность данной программы в том, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков изучения и закрепления материала, но и способствует общему развитию воспитанников: формирует умение анализировать свою работу, четко и грамотно выражать мысли, обучает работе с информационными источниками, т.е. развивает информационно-коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современной обществе.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для учащихся 2- 8 классов (возраст 8-14 лет). К обучению по программе допускаются дети без предварительного отбора и независимо от уровня способностей в области театрального искусства.

Образовательный процесс выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей детей в группе.

Ход занятий предусматривает чередование различных обучающих приемов: беседы, упражнения, игры, эстафеты.

#### **Уровень программы, объем и сроки.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-образовательной направленности «Движение вверх» рассчитана на 360 часов в год, 9 часов в неделю: младшая группа 5 часов в неделю, 200 часов в год, старшая группа 4 часа в неделю, 160 часов в год.

Программа рассчитана на ознакомительный и спортивно-оздоровительный этапы, начальную подготовку, ориентирована на решение задач современного образования - формирование личности, мышления, самостоятельности в принятии решений, инициативность.

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма занятий – групповая работа, со всей группой одновременно.

Основная форма обучения – очная, при необходимости может быть адаптирована для онлайн-занятий, в дистанционном формате.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется. Основная форма обучения фиксируется в учебном плане.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому ученику. Изложение материала строится от простого к сложному.

Количество учащихся в группе: 12 человек.

Предусматривается реализация программы на период каникулярного времени.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности.

Образовательный процесс осуществляется через учебные групповые занятия.

Формы обучения варьируются в зависимости от конкретных условий. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет формализованный характер по сравнению с образовательной школой, не имеет жестких рамок. Индивидуализация обучения детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности.

**Цель программы** — повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей. Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания спортивно-игровой деятельности с общеразвивающей направленностью.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

### **Задачи программы:**

- изучение подвижных игр;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем.

### Содержание программы.

**Учебный план** - содержит название разделов и тем программы, количество теоретических и практических часов и формы аттестации (контроля), оформляется в табличной форме. Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности.

#### Младшая группа

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Спортивные игры	55	15	40	наблюдение, беседа, выполнение заданий
2.	Шашки	45	15	30	наблюдение, беседа, выполнение заданий
3.	Настольный теннис	45	15	30	наблюдение, беседа, выполнение заданий
4.	Легкая атлетика	55	15	40	наблюдение, беседа, выполнение заданий
	Итого:	200	60	140	

#### Старшая группа

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Спортивные игры	40	15	25	наблюдение, беседа, выполнение заданий
2.	Шашки	40	15	25	наблюдение, беседа, выполнение заданий
3.	Настольный теннис	40	15	25	наблюдение, беседа,

					выполнение заданий
4.	Легкая атлетика	40	15	25	наблюдение, беседа, выполнение заданий
	Итого:	160	60	100	

**Содержание учебного плана** – это реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей, форм контроля, соответствующих каждой теме.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные результаты**

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

##### **Личностные результаты**

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### **Раздел 2 «Комплексе организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

#### **Календарный учебный график**

##### **Младшая группа**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>						
1		Лепта. Правила игры.			Спорт.	

					площадка	
2		Удары по лежащему и подброшенному мячу			Спорт. площадка	
3		Ловля и передача мяча.			Спорт. площадка	
4		Бьющий и ловящий игрок. Учебная игра.			Спорт. площадка	
5		Разучивание передвижения по игровому полю. Учебная игра			Спорт. площадка	
6		Тактика игры бьющей команды. Учебная игра.			Спорт. площадка	
7		Повторение изученного материала. Учебная игра			Спорт. площадка	
8		Игра по упрощенным правилам			Спорт. площадка	
9		<b>Баскетбол.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.			Спорт. площадка	
10		Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Игры с элементами баскетбола.			Спорт. площадка	
11		Стойка баскетболиста. Игры с элементами баскетбола.			Спорт. площадка	
12		Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра			Спорт. площадка	
13		Учебная игра				
14		Остановка по свистку. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			Спорт. площадка	
15		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			Спорт. площадка	
16		Учебная игра			Спорт. площадка	
17		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».			Спорт. площадка	
18		Игра в баскетбол			Спорт.	

					площадка	
19		Игра в баскетбол			Спорт. площадка	
20		<b>Пионербол.</b> Основные правила игры. Стойка игрока			Спорт. площадка	
21		Перемещения по площадке. Переход. Учебная игра			Спорт. площадка	
22		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.			Спорт. площадка	
23		Броски мяча в парах через сетку. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения			Спорт. площадка	
24		Учебная игра				
25		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам			Спорт. площадка	
26		Подача мяча. Передача в парах. Игра			Спорт. площадка	
27		Действия игрока после приема, подачи мяча. Игра			Спорт. площадка	
28		Закрепление изученного материала. Игра в пионербол.			Спорт. площадка	
29		<b>Мини-футбол.</b> Основы знаний по футболу.			Спорт. площадка	
30		Техника передвижений, остановок, поворотов и сток			Спорт. площадка	
31		Техника ударов по мячу и остановок мяча			Спорт. площадка	
32		Учебная игра			Спорт. площадка	
33		Техника ведения мяча. Учебная игра			Спорт. площадка	
34		Техника защитных действий			Спорт. площадка	
35		Тактика и техника игры. Учебная игра			Спорт. площадка	
36		ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра			Спорт. площадка	
37		Учебная игра				



38		ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.			Спорт. площадка	
39		Соревнования, правила соревнований			Спорт. площадка	
40		Учебная игра				
41		ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра			Спорт. площадка	
42		Игра в мини-футбол			Спорт. площадка	
<b>ШАШКИ</b>						
43		Вводное занятие. Техника безопасности.			Спорт. зал	
44		История развития шашек в нашей стране			Спорт. зал	
45		Правила игры в шашки. Пробная игра			Спорт. зал	
46		Шашечная доска. Пробная игра			Спорт. зал	
47		Наименование диагоналей доски. Пробная игра			Спорт. зал	
48		Цель игры. Ход.			Спорт. зал	
49		Ходы шашки. Первый ход			Спорт. зал	
50		Момент совершения хода. Прикосновение к шашке.			Спорт. зал	
51		Момент совершения хода. Прикосновение к шашке.			Спорт. зал	
52		Шашечная нотация. Определение результата партии.			Спорт. зал	
53		Различные виды проигрыша. Различные виды ничьей. Игра в шашки			Спорт. зал	
54		Игра в шашки			Спорт. зал	
55		Неправильности при ведении партии.			Спорт. зал	
56		Три стадии партии. Игра в шашки			Спорт. зал	
57		Три стадии партии. Игра в шашки			Спорт. зал	
58		Общее правило равновесия сил: - потеря уже одной шашки ведет к проигрышу;			Спорт. зал	

		- дамка сильней шашки.			
59		Игра в шашки			Спорт. зал
60		Принцип стеснения (ограничения) действий противника.			Спорт. зал
61		Игра в шашки			Спорт. зал
62		Понятие о шашечной позиции.			Спорт. зал
63		Позиционное преимущество - важнейший путь к достижению победы.			Спорт. зал
64		Показ силы центра на примерах.			Спорт. зал
65		Показ силы центра на примерах.			Спорт. зал
66		Что понимается под связкой. Связывание шашек			Спорт. зал
67		Игра в шашки			Спорт. зал
68		Элементарные ловушки в начале партии. Показ и разбор примеров.			Спорт. зал
69		Элементарные ловушки в начале партии . Показ и разбор примеров.			Спорт. зал
70		Игра в шашки			Спорт. зал
71		Элементарные ловушки в начале партии . Показ и разбор примеров.			Спорт. зал
72		Элементарные ловушки в начале партии . Показ и разбор примеров.			Спорт. зал
73		Тактика и техника шашечной игры. (Теория и практика)			Спорт. зал
74		Тактика и техника шашечной игры. (Теория и практика)			Спорт. зал
75		Тактика и техника шашечной игры.			Спорт. зал

	(Теория и практика)				
76	Игра в шашки			Спорт. зал	
77	Различные способы выигрыша шашки			Спорт. зал	
78	Различные способы выигрыша шашки			Спорт. зал	
79	Игра в шашки			Спорт. зал	
80	Разбор различных способов выигрыша шашки.			Спорт. зал	
81	Разбор различных способов выигрыша шашки.			Спорт. зал	
82	Игра в шашки			Спорт. зал	
83	Угроза как распространенный тактический прием и игре.			Спорт. зал	
84	Игра в шашки			Спорт. зал	
85	Практические занятия. Соревнования среди девочек и мальчиков.			Спорт. зал	
86	Практические занятия. Игры в шашки.			Спорт. зал	
87	Практические занятия. Игры в шашки.			Спорт. зал	
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>					
88	Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале. Введение в мир настольного тенниса.			Спорт. зал	
89	Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
90	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.			Спорт. зал	
91	Обучения упражнениям подводящие к технике настольного тенниса.			Спорт. зал	
92	Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
93	Обучения упражнениям подводящие к освоению техники настольного тенниса.			Спорт. зал	

		Техника безопасности в спортивном зале.				
94		Обучение ударам с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
95		Обучение ударам с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
96		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
97		Обучение удару срезка справа Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
98		Обучение удару слева с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
99		Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
100		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
101		Обучение удару срезка слева. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
102		Обучение удару слева с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
103		Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
104		Обучение сочетаниям ударов справа и слева. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
105		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
106		Обучение сочетаниям ударов справа и слева. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
107		Обучение ударам слева и справа. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
108		Упражнения школа мяча. Техника безопасности при игре			Спорт. зал	

		в настольный теннис.				
109		Упражнения школа мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
110		Обучение ударам с перемещением.			Спорт. зал	
111		Обучение ударам срезкой справа с перемещением.			Спорт. зал	
112		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
113		Обучение ударам с перемещением. Техника безопасности в спортзале			Спорт. зал	
114		Обучение ударам срезкой. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
115		Обучение основным стойкам справа и слева в сочетании.			Спорт. зал	
116		Обучение основным стойкам справа и слева в сочетании.			Спорт. зал	
117		Обучение работе ног при ударах справа и слева.			Спорт. зал	
118		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
119		Обучение работе ног при ударах справа и слева.			Спорт. зал	
120		Обучение работе ног при ударах справа и слева. Техника безопасности в спортзале.			Спорт. зал	
121		Игры на полу со счётом. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
122		Игры на полу со счётом. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
123		Игры на полу со счётом. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
124		Демонстрация игровых			Спорт. зал	

		моментов с объяснением правил.				
125		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
126		Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.			Спорт. зал	
127		Игры на полу со счётом.			Спорт. зал	
128		Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.			Спорт. зал	
129		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
130		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
131		Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.			Спорт. зал	
132		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
133		Техника безопасности. Теоретические сведения			Спорт. зал	
134		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.			Спорт. площадка	
135		Ходьба по ориентирам.				
136		Медленная ходьба. Бег с чередованием ходьбой			Спорт. площадка	
137		Челночный бег				
138		Беговые упражнения. Игра «Перебежка с выручкой»			Спорт. площадка	
139		Челночный бег. Подвижная игра.			Спорт. площадка	
140		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). ПИ			Спорт. площадка	
141		Встречные эстафеты. Игра «Невод».			Спорт. площадка	
142		Сочетания различных видов ходьбы.			Спорт. площадка	
143		Челночный бег (3на10).				
144		Сочетания различных видов ходьбы. Бег с преодолением препятствий на отрезке			Спорт. площадка	

		30м.				
145		Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м.				
146		Сочетания различных видов ходьбы. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м.			Спорт. площадка	
147		Понятие «эстафета» круговая. Расстояние 5-15м.			Спорт. площадка	
148		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
149		Бег на 50м				
150		Понятие «эстафета» круговая. Расстояние 5-15м.			Спорт. площадка	
151		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
152		Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м				
153		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
154		Бег с заданным темпом.			Спорт. площадка	
155		Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м			Спорт. площадка	
156		Круговая эстафета			Спорт. площадка	
157		Прыжки с ноги на ногу до 20м. Игра «Зайцы в огороде».			Спорт. площадка	
158		Обучение прыжкам в длину с разбега				
159		Прыжки в длину с разбега. ПИ			Спорт. площадка	
160		Обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги»				
161		Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.			Спорт. площадка	
162		Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».			Спорт. площадка	
163		Повторение прыжков в длину с разбега				

164	Тройной прыжок с места. Игра «Заяц без дома»			Спорт. площадка	
165	Игры с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
166	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4-5м.			Спорт. площадка	
167	Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину, метанию мяча на дальность.			Спорт. площадка	
168	Метание малых мячей в цель, на дальность, на заданное расстояние.			Спорт. площадка	
169	Игры с элементами легкой атлетики.				
170	Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину, метанию мяча на дальность.			Спорт. площадка	
171	Игры с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
172	Равномерный бег 5мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
173	Равномерный бег 5мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
174	Равномерный бег 6 мин. Игра с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
175	Равномерный бег 6 мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
176	Равномерный бег 8-9 мин. Игра « На буксире».			Спорт. площадка	
177	Равномерный бег 8-9 мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
178	Равномерный бег 10 мин. Игра «Караси и			Спорт. площадка	



		шука»				
179		Равномерный бег 10 мин. Игра «Мяч водящему».			Спорт. площадка	
180		Кросс 500м по спорт. площадке. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
181		Кросс 500м по спорт. площадке. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
182		Чередование ходьбы и бега (80м бег,100м ходьба)			Спорт. площадка	
183		Кросс 800м				
184		Чередование ходьбы и бега (100м бег,80м ходьба)			Спорт. площадка	
185		Совершенствование прыжков в высоту				
186		Кросс 1000м				
187		Закрепление прыжков в длину с разбега				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>						
188		Лапта. Повторение разученного материала. Учебная игра.			Спорт. площадка	
189		Стойка игрока, перемещения, ловля мяча			Спорт. площадка	
190		Прыжки, ловля мяча. Игра.			Спорт. площадка	
191		Передача мяча со среднего расстояния (10-30 м).			Спорт. площадка	
192		Передача мяча с лета. Пробная игра			Спорт. площадка	
193		Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра.			Спорт. площадка	
194		Стойка игрока, перемещения, ловля мяча			Спорт. площадка	
195		Прыжки, ловля мяча. Пробная игра.			Спорт. площадка	
196		Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра.			Спорт. площадка	
197		Тактика игры. Игра в			Спорт.	

		лапту			площадка	
198		Прыжки, ловля мяча Игра			Спорт. площадка	
199		Учебная игра			Спорт. площадка	
200		Игра в лапту			Спорт. площадка	

### Старшая группа

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>						
1		<b>Лапта.</b> Правила игры.			Спорт. площадка	
2		Удары по лежащему и подброшенному мячу			Спорт. площадка	
3		Ловля и передача мяча.			Спорт. площадка	
4		Бьющий и ловящий игрок. Учебная игра.			Спорт. площадка	
5		Разучивание передвижения по игровому полю. Учебная игра			Спорт. площадка	
6		Тактика игры бьющей команды. Учебная игра.			Спорт. площадка	
7		Игра по упрощенным правилам			Спорт. площадка	
8		<b>Баскетбол.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.			Спорт. площадка	
9		Стойка баскетболиста. Игры с элементами баскетбола.			Спорт. площадка	
10		Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра			Спорт. площадка	
11		Остановка по свистку. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			Спорт. площадка	
12		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			Спорт. площадка	
13		Учебная игра			Спорт.	

					площадка	
14		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».			Спорт. площадка	
15		Игра в баскетбол			Спорт. площадка	
16		<b>Волейбол.</b> Беседа. Повторение правил игры.			Спорт. площадка	
17		Прямая подача одной рукой. Учебная игра			Спорт. площадка	
18		Игра в волейбол по упрощенным правилам.			Спорт. площадка	
19		Расстановка и перемещение игроков на площадке Игра в волейбол.			Спорт. площадка	
20		Прямая подача одной рукой. Игра в волейбол по упрощенным правилам			Спорт. площадка	
21		<b>Мини-футбол.</b> Основы знаний по футболу.			Спорт. площадка	
22		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			Спорт. площадка	
23		Учебная игра			Спорт. площадка	
24		ОРУ. Техника ударов по мячу и остановок мяча			Спорт. площадка	
25		Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра			Спорт. площадка	
26		ОРУ. Техника ведения мяча. Учебная игра			Спорт. площадка	
27		Техника защитных действий			Спорт. площадка	
28		ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.			Спорт. площадка	
29		Соревнования, правила соревнований			Спорт. площадка	
30		Игра в мини-футбол			Спорт. площадка	
<b>ШАШКИ</b>						
31		Вводное занятие. Техника безопасности.			Спорт. зал	

32	История развития шашек в нашей стране			Спорт. зал	
33	Правила игры в шашки. Пробная игра			Спорт. зал	
34	Шашечная доска. Пробная игра			Спорт. зал	
35	Наименование диагоналей доски. Пробная игра			Спорт. зал	
36	Цель игры. Ход.			Спорт. зал	
37	Ходы шашки. Первый ход			Спорт. зал	
38	Момент совершения хода. Прикосновение к шашке.			Спорт. зал	
39	Шашечная нотация. Определение результата партии.			Спорт. зал	
40	Различные виды проигрыша. Различные виды ничьей. Игра в шашки			Спорт. зал	
41	Игра в шашки			Спорт. зал	
42	Неправильности при ведении партии.			Спорт. зал	
43	Три стадии партии. Игра в шашки			Спорт. зал	
44	Три стадии партии. Игра в шашки			Спорт. зал	
45	Общее правило равновесия сил: - потеря уже одной шашки ведет к проигрышу; - дамка сильнее шашки.			Спорт. зал	
46	Игра в шашки			Спорт. зал	
47	Принцип стеснения (ограничения) действий противника.			Спорт. зал	
48	Игра в шашки			Спорт. зал	
49	Понятие о шашечной позиции.			Спорт. зал	
50	Позиционное преимущество - важнейший путь к достижению победы.			Спорт. зал	
51	Показ силы центра на примерах.			Спорт. зал	
52	Показ силы центра на примерах.			Спорт. зал	

53		Что понимается под связкой. Связывание шашек			Спорт. зал	
54		Игра в шашки			Спорт. зал	
55		Элементарные ловушки в начале партии. Показ и разбор примеров.			Спорт. зал	
56		Элементарные ловушки в начале партии . Показ и разбор примеров.			Спорт. зал	
57		Игра в шашки			Спорт. зал	
58		Элементарные ловушки в начале партии. Показ и разбор примеров.			Спорт. зал	
59		Тактика и техника шашечной игры. (Теория и практика)			Спорт. зал	
60		Игра в шашки			Спорт. зал	
61		Различные способы выигрыша шашки			Спорт. зал	
62		Различные способы выигрыша шашки			Спорт. зал	
63		Игра в шашки			Спорт. зал	
64		Разбор различных способов выигрыша шашки.			Спорт. зал	
65		Разбор различных способов выигрыша шашки.			Спорт. зал	
66		Игра в шашки			Спорт. зал	
67		Угроза как распространенный тактический прием и игре.			Спорт. зал	
68		Игра в шашки			Спорт. зал	
69		Практические занятия. Соревнования среди девочек и мальчиков.			Спорт. зал	
70		Практические занятия. Игры в шашки.			Спорт. зал	
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>						
71		Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале. Введение в мир настольного тенниса.			Спорт. зал	

72	Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
73	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.			Спорт. зал	
74	Обучения упражнениям подводящие к технике настольного тенниса.			Спорт. зал	
75	Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
76	Обучения упражнениям подводящие к освоению техники настольного тенниса. Техника безопасности в спортивном зале.			Спорт. зал	
77	Обучение ударам с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
78	Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
79	Обучение удару срезка справа Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
80	Обучение удару слева с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
81	Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
82	Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
83	Обучение удару срезка слева. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
84	Обучение удару слева с отскока. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
85	Упражнения «школы мяча». Подвижные игры с мячом			Спорт. зал	
86	Обучение сочетаниям ударов справа и слева. Техника безопасности при игре в настольный			Спорт. зал	

		теннис.			
87		Игра в настольный теннис			Спорт. зал
88		Обучение сочетаниям ударов справа и слева. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал
89		Обучение ударам слева и справа. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал
90		Упражнения школа мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал
91		Упражнения школа мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал
92		Обучение ударам с перемещением.			Спорт. зал
93		Обучение ударам срезкой справа с перемещением.			Спорт. зал
94		Игра в настольный теннис			Спорт. зал
95		Обучение ударам с перемещением. Техника безопасности в спортзале			Спорт. зал
96		Обучение ударам срезкой. Подвижные игры с мячом			Спорт. зал
97		Обучение основным стойкам справа и слева в сочетании.			Спорт. зал
98		Обучение основным стойкам справа и слева в сочетании.			Спорт. зал
99		Обучение работе ног при ударах справа и слева.			Спорт. зал
100		Игра в настольный теннис			Спорт. зал
101		Обучение работе ног при ударах справа и слева.			Спорт. зал
102		Обучение работе ног при ударах справа и слева. Техника			Спорт. зал

		безопасности в спортзале.				
103		Игры на полу со счётом. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
104		Игры на полу со счётом. Техника безопасности при игре в настольный теннис.			Спорт. зал	
105		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
106		Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.			Спорт. зал	
107		Игры на полу со счётом.			Спорт. зал	
108		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
109		Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.			Спорт. зал	
110		Игра в настольный теннис			Спорт. зал	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
111		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам.			Спорт. площадка	
112		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по 2 ориентирам.			Спорт. площадка	
113		Ходьба в приседе. Игра «Перебежка с выручкой»			Спорт. площадка	
114		Ходьба в приседе. Игра «Перебежка с выручкой»			Спорт. площадка	
115		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). ПИ			Спорт. площадка	
116		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Игра «Невод».			Спорт. площадка	
117		Сочетания различных видов ходьбы. Челночный бег (3на10).			Спорт. площадка	
118		Сочетания различных видов ходьбы. Бег с			Спорт. площадка	



		преодолением препятствий на отрезке 30м.				
119		Сочетания различных видов ходьбы. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м.			Спорт. площадка	
120		Понятие «эстафета» круговая. Расстояние 5-15м.			Спорт. площадка	
121		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
122		Понятие «эстафета» круговая. Расстояние 5-15м.			Спорт. площадка	
123		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
124		Встречная эстафета.			Спорт. площадка	
124		Бег с заданным темпом.			Спорт. площадка	
126		Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м			Спорт. площадка	
127		Круговая эстафета			Спорт. площадка	
128		Прыжки с ноги на ногу до 20м. Игра «Зайцы в огороде».			Спорт. площадка	
129		Прыжки в длину с разбега на результат. ПИ			Спорт. площадка	
130		Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.			Спорт. площадка	
131		Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».			Спорт. площадка	
132		Тройной прыжок с места. Игра «Заяц без дома»			Спорт. площадка	
133		Игры с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
134		Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4-5м.			Спорт. площадка	
135		Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину,			Спорт. площадка	

		метанию мяча на дальность.				
136		Метание малых мячей в цель, на дальность, на заданное расстояние.			Спорт. площадка	
137		Учет двигательных возможностей по бегу, прыжкам в длину, метанию мяча на дальность.			Спорт. площадка	
138		Игры с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
139		Равномерный бег 5мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
140		Равномерный бег 5мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
141		Равномерный бег 6 мин. Игра с элементами легкой атлетики.			Спорт. площадка	
142		Равномерный бег 6 мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
143		Равномерный бег 8-9 мин. Игра « На буксире».			Спорт. площадка	
144		Равномерный бег 8-9 мин. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
145		Равномерный бег 10 мин. Игра ««Караси и щука»			Спорт. площадка	
146		Равномерный бег 10 мин. Игра «Мяч водящему».			Спорт. площадка	
147		Кросс 500м по спорт. площадке. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
148		Кросс 500м по спорт. площадке. Игра с элементами легкой атлетики			Спорт. площадка	
149		Чередование ходьбы и бега			Спорт. площадка	

		(80м бег, 100м ходьба)				
150		Чередование ходьбы и бега (100м бег, 80м ходьба)			Спорт. площадка	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>						
151		<b>Ланга.</b> Повторение разученного материала. Учебная игра.			Спорт. площадка	
152		Стойка игрока, перемещения, ловля мяча			Спорт. площадка	
153		Прыжки, ловля мяча. Игра.			Спорт. площадка	
154		Передача мяча со среднего расстояния (10-30 м).			Спорт. площадка	
155		Передача мяча с лета. Пробная игра			Спорт. площадка	
156		Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра.			Спорт. площадка	
157		Прыжки, ловля мяча. Пробная игра.			Спорт. площадка	
158		Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра.			Спорт. площадка	
159		Тактика игры. Игра в ланту			Спорт. площадка	
160		Игра в ланту			Спорт. площадка	

#### **Условия реализации программы.**

Для проведения занятий требуется наличие спортивного зала, спортивной площадки (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие кабинета для теоретических занятий.

#### **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота

- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

#### **Формы аттестации.**

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Формы аттестации: спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и другие.

Текущий контроль включает следующие формы: соревнование, турнир, зачетные занятия.

#### **Оценочные материалы.**

Для каждой программы разрабатываются свои, характерные для нее, параметры, критерии, оценочные материалы и диагностики. Обязательно указываются авторы используемых методик, даются ссылки на источники информации.

#### **Методические материалы**

Включают в себя: описание методов обучения и воспитания:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; соционигровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практические задания и др.

#### **Список литературы**

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.,1990
6. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

**Для обучающихся:**

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

**Интернет – ресурсы:**

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>