


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 38 Г. ТОМСКА

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №1 от 28.08.2024 г.
Руководитель МО
 /А.Н. Иголкина

СОГЛАСОВАНО
с Педагогическим советом
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ
№ 38 г. Томска

Р.Ю. Терехов
приказ №288-О от 02.09.2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по курсу
«Спортивный резерв»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 4,5 часа

Автор: Яковлева
Надежда Александровна,
педагог дополнительного
образования

Томск, 2024 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивный резерв» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
3. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации;
4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» в письме Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;
7. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ ООШ № 38 г. Томска. Утвержденная пр. № 205-О от 01.09.2017;
8. Федеральный закон от 04.12.2017 года № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положена программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (1-11 классы) В.И.Ляха и А.А.Зданевич М. 2011год.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. т.е. данный курс ориентирован на освоение детьми различных видов спорта, оздоровительные программы.

Цель программы: создание базы школы учеников спортивно-оздоровительного характера, формирование и развитие организма ребенка, развитие физических качеств и повышение работоспособности организма, побуждение и стимуляция ребенка к развитию его физического здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- развить силовые и скоростные качества;
- выработать координацию движений;
- овладеть техническими и тактическими приёмами игр; Развивающие:
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку учеников;
- повысить интерес к систематическим занятиям спортом;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- приобрести опыт участия в соревнованиях; Воспитывающие:
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и совершенствованию физического здоровья.

Решение означенных задач способствует:

- развитию физического здоровья учащихся;
- воспитанию познавательного интереса к спортивно-оздоровительным мероприятиям;

- пробуждению уверенности в своих физических способностях и дальнейшему развитию силовых и скоростных качеств;
- оздоровлению и закаливанию организма школьника.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Программа «Спортивный резерв» разработана в нашей школе по одной причине – недостаток физической активности современного ребенка. Физическая активность ребенка ведет к гармоничному развитию всех аспектов его жизни. На протяжении многих столетий ученые и философы подтверждали и подтверждают один тезис, физически крепкие люди, сильны не только телом, но и духом. В этом и состоит актуальность нашей программы – помочь детям стать физически крепкими.

Программа по времени реализации является двухгодичной и занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа и 0,5 академических часа отведено на индивидуальную консультацию. Программа рассчитана на детей 11-13 лет, т.к. в данном возрасте на современном этапе развития общества наблюдается дефицит физической активности. Для повышения уровня двигательной активности разработана данная программа дополнительного образования детей.

Базовый уровень освоения программы включает в себя следующие критерии: возраст детей – от 11 до 13 лет; срок освоения программы – не менее 1 года; время обучения – от 3 до 5 часов в неделю. Курс полностью соответствует всем критериями помогает детям компенсировать недостаток в физической активности и повысить уровень физической подготовленности учеников.

Курс программы соответствует стандарту основного общего образования по физической культуре. Это – укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся, а также развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Основой физической культуры является развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе обучения учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Данный курс требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий как часть комплексного занятия. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения программы на 1 году обучения является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- адекватно воспринимать оценку взрослого;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Обучающиеся научатся:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- рассказать и показывать технику выполнения упражнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. **В**

результате освоения программного материала по программе учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами изучения программы на 2 году обучения является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию, осознание личностного смысла учения;
- основы российской, гражданской идентичности;
- социальная роль обучающегося, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

Обучающиеся научатся:

- с помощью учителя определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт;
- проговаривать последовательность действий на уроке.

Обучающиеся научатся:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроке и следовать им;
 - достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
 - слушать и слышать друг друга и учителя;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей; выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающиеся научатся:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, пионербол; **знать:**
- что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами;
- что такое координация движений, для чего она нужна людям; · как проходит тестирование бега на 1000 м;
- как чередовать бег и ходьбу без остановки. **уметь:**
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Содержание программы

Ниже представлен учебно-тематический план. Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Учебный план полного курса

№п/п	Название разделов	Кол-во часов 1 года обучения	Кол-во часов 2 года обучения	Всего
1.	Основы знаний	5	5	10
2.	Развитие силы	20	20	40
3.	Развитие быстроты	22	22	44
4.	Спортивные игры	33	33	66
5.	Развитие выносливости	23	23	46
6.	Развитие ловкости	25	25	50
7.	Развитие гибкости	25	25	50
	Всего	153	153	306 часов

1 год обучения

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Теория	практика	Всего
1.	Основы знаний	5	0	5
2.	Развитие силы	5	15	20
3.	Развитие быстроты	6	16	22
4.	Спортивные игры	8	25	33
5.	Развитие выносливости	5	18	23
6.	Развитие ловкости	6	19	25
7.	Развитие гибкости	6	19	25
	Итого:	41	112	153 часа

Теоретическая часть

Основы знаний.

Физическая культура и спорт – составная часть общечеловеческой культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося; работоспособность, нервная система и обмен веществ, система дыхания, увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Практическая часть

Раздел	Основное содержание по теме
Развитие силы	Висы и упоры. Подтягивание и отжимание. Работа с гирями.
Развитие быстроты	Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»). Ускорения с утяжелителями.
Спортивные игры	Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки; Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Подача и прием мяча. Баскетбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры. Ведение мяча. Обводка.
Развитие выносливости	Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Спортивные игры.
Развитие ловкости	Прыжки через козла. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. Русская лапта.
Развитие гибкости	Гимнастика. Растяжка. Наклоны. Статическая и динамическая гибкость.

2 год обучения

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Теория	практика	Всего
1.	Основы знаний	5	0	5
2	Развитие силы	5	15	20
3.	Развитие быстроты	6	16	22
4.	Спортивные игры	8	25	33
5.	Развитие выносливости	5	18	23
6.	Развитие ловкости	6	19	25
7.	Развитие гибкости	6	19	25
Итого:		41	112	153

Теоретическая часть

Основы знаний.

Физическая культура и спорт – составная часть общечеловеческой культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося; работоспособность, нервная система и обмен веществ, система дыхания, увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика

основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Практическая часть

Раздел	Основное содержание по теме
Развитие силы	Висы и упоры. Подтягивание и отжимание. Работа с гирями.
Развитие быстроты	Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»). Ускорения с утяжелителями.
Спортивные игры	Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки; Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Подача и прием мяча. Баскетбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры. Ведение мяча. Обводка.
Развитие выносливости	Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Спортивные игры.
Развитие ловкости	Прыжки через козла. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. Русская лапта.
Развитие гибкости	Гимнастика. Растяжка. Наклоны. Статическая и динамическая гибкость.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Развитие гибкости и ловкости. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Развитие быстроты. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Развитие выносливости Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения.

Спортивные игры Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Развитие силы. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения общей физической подготовки. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Основным видом контроля являются контрольные нормативы. Виды контроля и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Критерии оценивания различных видов работ.

- Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, продемонстрировать, использовать).
- «Отлично» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

- «Хорошо» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «Удовлетворительно» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «Неудовлетворительно» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

1. Стандарты второго поколения «Примерная программа по учебным предметам», часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль.1998
3. В.И.Ковалько «Младшие школьники на уроке», Москва, Эксмо, 2007
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки», Волгоград, 2004
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва, «Вако», 2005
6. Сборник нормативных документов «Физическая культура», Москва, Дрофа, 2004 С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Теория и методика футбола. Техника игры». М. 2008г

Материально-техническое обеспечение

- свисток судейский;
- микроворота для отработки точности удара;
- облегчённая рамка с сеткой;
- сетка волейбольная;
- манишка детская;
- мини-ворота для отработки точности удара;
- набор фишек;
- переносные ворота;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки;
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;

- насосы для мячей;
- турник;
- маты гимнастические.

Список литературы

1. Буйлова Л.Н. «Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» // Молодой ученый, - 2015, №15, -с.567-572. 37
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»),
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.
6. Типовая модель реализации разноуровневых программ дополнительного образования детей. Методические рекомендации Фонда новых форм развития образования.2018г.
7. Типовая модель реализации программ дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам. Методические рекомендации Фонда новых форм развития образования.2018г.
8. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
9. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (1-11 классы) В.И.Ляха и А.А.Зданевич М. 2011год.
10. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
11. 2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
12. 3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
13. 4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
14. 5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
15. 6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.