

Краснодарский край, Мостовский район, хутор Свободный Мир  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 19 имени Николая Яковлевича  
Ходосова хутора Свободный Мир  
муниципального образования Мостовский район



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### дополнительного образования

### спортивной секции «Спортивные игры»

Направление: **физкультурно-спортивное**

Уровень образования: **начальное и основное общее образование 1-9 классы**

Количество часов: всего - 288 , в неделю – 7,2 часов

Учитель: Зазимка Ирина Михайловна

Программа разработана на основе Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе проекта примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (Министерство просвещения Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное научное учреждение Институт стратегии развития образования Российской академии образования 2021г). Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций: ( «Физическая культура» 1-4 класс Автор А.П. Матвеев «Просвещение») 2021 год, примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций: ( «Физическая культура» 5-9 класс Автор А.П. Матвеев «Просвещение») 2021 год. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию)

# **1. Планируемые результаты курса дополнительного образования спортивной секции «Спортивные игры»**

## ***Личностные результаты:***

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

### **1.Гражданское воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

### **2.Патриотическое воспитание:**

— основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **3.Духовное и нравственное воспитание;**

-представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **4.Эстетическое воспитание;**

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют исключительно широкие возможности для этого.

### **5.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям

физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **6.Трудового воспитания ;**

— коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на

основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

#### **7.Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **8.Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### ***Метапредметные результаты***

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

### **Пояснительная записка**

Программа секции «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в

секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой спортивных игр являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия спортивные игры общедоступны благодаря разнообразию, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы** – физкультурно – спортивная. Занятие в секции спортивные игры направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «мини-футбол», «теннис»,

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида 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.

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

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

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.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «Спортивные игры » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, 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 здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**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

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных, зональных и районных соревнованиях.

**Возраст детей:** 7-16 лет

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 144 занятия в год (1 занятие – 1 часа 8 минут)

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоритические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:** занятия в секции проводятся для учащихся 2-5 классов и 6-9 классов, четыре раза в неделю по 7,2 часов.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

#### **Занимающиеся должны:**

#### *Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.  
*Уметь:*
- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч;
- Использовать различные тактические действия.

### **Содержание программы:**

#### **Мини-футбол**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.  
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка.  
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне.  
Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.  
Общеразвивающие упражнения без предметов.  
Упражнения с набивным мячом  
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.  
Специальные упражнения для развития быстроты.  
Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.  
Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.

## Теннис

### **I. Теоритическая подготовка**

**1.1. Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**1.3. Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

**1.5. Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

### **II. Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

**2.2 Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

### 2.3 Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «сполулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «спересечением».

### Учебно-тематический план по мини-футболу (3 часа 6 минут в неделю)

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	31	8	28
4.	Тактическая подготовка	39	10	36
5.	Общая физическая подготовка	15	4	18
6.	Специальная физическая подготовка	6	2	6
7.	Игровая подготовка	7	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>110</b>	<b>30</b>	<b>106</b>

### Учебно-тематический план по настольному теннису (3 часа 6 минут в неделю)

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	<b>Итого часов.</b>	<b>3</b>	

1	Общая физическая подготовка.		15
2	Специальная физическая подготовка.		15
3	Техническая подготовка.		18
4	Тактическая подготовка.		22
5	Игровая подготовка.		18
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		9
	<b>Итого часов.</b>	<b>6</b>	<b>98</b>
	<b>Всего часов.</b>		<b>110</b>

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягиван	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10

ие из виса на перекладине, раз	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

## Календарно-тематическое планирование секции мини-футбол

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов
1.	04.09		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1:8
2.	09.09		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1:8
3.	11.09		Физподготовка. Бег, прыжки по ступенькам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1:8
4.	16.09		Физподготовка. Прыжки через барьер через круг легкого бега, футбол.	1:8
5.	18.09		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол	1:8
6.	23.09		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1:8
7.	25.09		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1:8
8.	30.09		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1:8
9.	02.10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1:8
10	07.10		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1:8
11	09.10		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1:8
12	14.10		Подвижные игры.	1:8
13	16.10		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1:8
14	21.10		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1:8
15	23.10		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1:8
16	28.10		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1:8
17	30.10		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1:8
18	04.11		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1:8
19	06.11		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1:8
20	11.11		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1:8
21	13.11		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1:8
22	18.11		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1:8

23	20.11		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1:8
24	25.11		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1:8
25	27.11		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1:8
26	02.12		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1:8
27	04.12		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1:8
28	09.12		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1:8
29	11.12		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1:8
30	16.12		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1:8
31	18.12		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1:8
32	23.12		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1:8
33	25.12		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1:8
34	30.12		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1:8
35	06.01		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1:8
36	08.01		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1:8
37	13.01		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1:8
38	15.01		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1:8
39	20.01		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1:8
40	22.01		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1:8
41	27.01		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1:8
42	29.01		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1:8
43	03.02		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1:8
44	05.02		Товарищеская игра	1:8
45	10.02		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1:8
46	12.02		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1:8
47	17.02		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1:8
48	19.02		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1:8
49	24.02		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1:8
50	26.02		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1:8
51	03.03		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1:8

52	05.03		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1:8
53	10.03		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1:8
54	12.03		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1:8
55	17.03		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1:8
56	19.03		Прием мяча различными частями тела.	1:8
57	24.03		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1:8
58	26.03		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1:8
59	31.03		Двусторонняя учебная игра.	1:8
60	02.04		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1:8
61	07.04		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1:8
62	09.04		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1:8
63	14.04		Двусторонняя учебная игра.	1:8
64	16.04		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1:8
65	21.04		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением	1:8
66	28.04		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1:8
67	30.04		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1:8
68	05.05	.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1:8
69	07.05		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1:8
70	12.05		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
71	14.05		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1:8
72	19.05		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1:8

## Календарно-тематическое планирование секции настольный теннис

№	Дата		Тема занятия	Кол-вочасов
	план	факт		
1	03.09		Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм. Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки.	1:8
2	06.09		Хватка ракетки.	1:8
3	10.09		Работа ног, положение корпуса.	1:8
4	13.09		Работа ног, положение корпуса.	1:8
5	17.09		Техника движения ногами, руками в игре.	1:8
6	20.09		Работа плеча, предплечья и кисти.	1:8
7	24.09		Изучение хваток, изучение выпадов.	1:8
8	27.09		Техника постановки руки в игре.	1:8
9	01.10		Движение ракеткой и корпусом.	1:8
10	04.10		Движение ракеткой и корпусом.	1:8
11	08.10		Техника движения ногами, руками в игре.	1:8
12	11.10		Техника движения ногами, руками в игре.	1:8
13	15.10		Изучение хваток, изучение выпадов.	1:8
14	18.10		Изучение хваток, изучение выпадов.	1:8
15	22.10		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1:8
16	25.10		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1:8
17	29.10		Движение ракеткой и корпусом.	1:8
18	01.11		Техника постановки руки в игре.	1:8
19	05.11		Изучение хваток, изучение выпадов.	1:8
20	08.11		Передвижение игрока приставными шагами.	1:8
21	12.11		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1:8
22	15.11		Обучение техники подачи прямым ударом.	1:8
23	19.11		Обучение движениям при выполнении ударов.	1:8
24	22.11		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1:8
25	26.11		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1:8
26	29.11		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1:8
27	03.12		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1:8

28	06.12		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1:8
29	10.12		Совершенствованиевыпадов, хваток, передвижения.	1:8
30	13.12		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1:8
31	17.12		Совершенствованиевыпадов, хваток, передвижения.	1:8
32	20.12		Обучение техники подачи прямым ударом.	1:8
33	24.12		Обучение движениям при выполнении ударов.	1:8
34	27.12		Обучение движениям при выполнении ударов.	1:8
35	31.12		Учебная игра с изученными элементами.	1:8
36	03.01		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1:8
37	07.01		Набивание мяча на ракетке	1:8
38	10.01		Основные тактические варианты игры.	1:8
39	14.01		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1:8
40	17.01		Свободная игра на столе.	1:8
41	21.01		Подача справа и слева.	1:8
42	24.01		Свободная игра на столе.	1:8
43	28.01		Открытая и закрытая ракетка	1:8
44	31.01		Обучение техники подачи прямым ударом	1:8
45	04.02		Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1:8
46	07.02		Обучение техники подачи прямым ударом	1:8
47	11.02		Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1:8
48	14.02		Учебная игра с элементами подач.	1:8
49	18.02		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1:8
50	21.02		Обучение техники «наката» в игре.	1:8
51	25.02		Совершенствование техники постановки руки в игре	1:8
52	28.02		Обучение техники «наката» в игре.	1:8
53	04.03		Применение «подставки» в игре.	1:8
54	07.03		Изучение техники выполнения «подставки» слева	1:8
55	11.03		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1:8
56	14.03		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1:8
57	18.03		Изучение техники элемента «подрезка»	1:8

58	21.03		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1:8
59	25.03		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1:8
60	28.03		Выполнение наката справа в правый	1:8
61	01.04		Игровые приемы в настольном теннисе	1:8
62	04.04		Учебная игра с изученными элементами.	1:8
63	08.04		Тактика игры атакующего.	1:8
64	11.04		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1:8
65	15.04		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1:8
66	18.04		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1:8
67	22.04		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1:8
68	25.04		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1:8
69	29.04		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1:8
70	02.05		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1:8
71	06.05		Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1:8
72	09.05		Подведение итогов.	1:8

