

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ПИЙ-ХЕМСКОГО КОЖУУНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА ТУРАНА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 02 сентября 2021г  
Протокол № 58

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮЦЦ г. Турана  
  
Приказ № 43  
от 03 сентября 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок освоения программы: 3 года

Возрастная категория: 10-16 лет

Составитель: Аскак-оол Рустам Константинович  
Педагог дополнительного образования

Туран 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи.....	6
1.3. Содержание программы. ....	6
1.4 Планируемые результаты.....	13

### **Раздел 2.Комплекс организационно - педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2.Условия реализации программы.....	16
2.3.Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы .....	18
2.5. Методические материалы.....	18
2.6.Рабочая программа воспитания.....	20
2.7.Календарный план воспитательной работы .....	21

### **3. Список литературы.....**

### **4. Приложения.....**

1.Контрольные тесты для обучающихся.....	26
2.Оценочный уровень физической подготовленности.....	34
3. Календарный план воспитательной работы.....	43

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. N 1726-р);
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №09-3242 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (р. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разнеуровневые программы)»);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021г. №38);
7. Письмо Министерства образования и науки РФ №ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных

общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

8.Локальные нормативные акты МБОУДО ДЮЦ г.Турана.

9.Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр города Турана».

**Актуальность Программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день.

В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Новизна Программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность Программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

### **Адресат Программы.**

Программа разработана для детей младшего и старшего школьного возраста, 10-16 лет (мальчиков и девочек).

- Младшая группа детей (10 -13лет);
- Старшая группа детей (14-16 лет).

Возможно формирование разновозрастных групп с учётом способностей обучающихся.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения. Учебные группы формируются не более 15 человек.

### **Уровень, объем и срок реализации Программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 216 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **базового уровня**.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планам, формируются группы обучающихся разного возраста, состав группы – постоянный.

**Виды занятий** по Программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

**Форма обучения:** очная, заочная. Программой предусмотрено обучение с применением дистанционной образовательной технологии.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 3 часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 10 минут.

**Объем освоения Программы:** 216 часов в год, 6 часов в неделю.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование

жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- обучать технике и тактике спортивных игр;
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

#### **воспитательные:**

- воспитывать моральные и волевые качества.
- воспитывать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как вид спорта и активный отдых.

#### **развивающие:**

- развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развивать и формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

### **1.3. Содержание Программы.**

#### **1.3.1. Учебный тематический план 1-ого года обучения**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	3	-	3	Опрос
2	Мини-футбол	30	3	27	Показ, имитация, рассказ
3	Волейбол	30	9	21	Обобщение знаний, умений, тестирование
4	Гандбол	12	3	9	Обобщение знаний, умений, тестирование

5	Настольный теннис	15	3	12	Показ, имитация, рассказ
6	Баскетбол	36	12	24	Показ, имитация, рассказ
7	Футбол	42	9	33	Обобщение знаний, умений, тестирование
8	Русская лапта	24	6	18	Обобщение знаний, умений, тестирование
9	Сдача нормативов	15	-	15	Зачётный срез
10	Воспитательные и профилактические мероприятия	12	2	10	Классный час, беседы
11	Итого:	216	42	174	

### **1.3.2.Содержание Программы I года обучения**

**1.Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижных и спортивных игр.

**Теория:** знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

**Практика:** проведение подвижных и спортивных игр.

#### **2.Мини-футбол.**

**Теория:** История развития футбола. Правила игры футбол. Подготовка мест занятий и соревнований. Ознакомление правила соревнований по мини-футболу.

**Практика:** Изучение приемов и элементов мини-футбола. Совершенствование игровых навыков.

#### **3.Волейбол**

**Теория:** История возникновения игры волейбол.

**Практика:** Изучение техники нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

#### **4.Гандбол**

**Теория:** Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда.

**Практика:** Изучение техники игры в нападении и защите.

## **5.Настольный теннис**

**Теория:** История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.

**Практика:** Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

## **6.Баскетбол**

**Теория:** История развития баскетбола. Основа техники и тактики.

**Практика:** Изучение техники владения мячом. Броски мяча. Ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

## **7.Футбол**

**Теория:** История развития футбола.

**Практика:** Изучение тактики игры в футбол. Тактика защиты, вратаря. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

## **8.Русская лапта**

**Теория:** Знакомство с основными правилами командной игры.

**Практика:** Ловля мяча и передача в парах. Удары битой по мячу сверху.

## **9.Сдача нормативов**

**10.Воспитательные и профилактические мероприятия.** Досугово развлекательные мероприятия. Ролевые, подвижные игры. Спортивные игры, соревнования. Тематические беседы. Недели, акции ЗОЖ. Конкурсы рисунков. Работа с родителями.

### **1.3.3. Учебный тематический план 2-ого года обучения**

№	Темы и разделы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы	3	3	-	Опрос



	знаний подвижной и спортивной игр.				
2	Мини-футбол	27	3	24	Обобщение знаний, умений, тестирование
3	Волейбол	33	12	21	Обобщение знаний, умений, тестирование
4	Гандбол	9	3	6	Показ, имитация, рассказ
5	Настольный теннис	12	3	9	Показ, имитация, рассказ
6	Баскетбол	39	15	24	Обобщение знаний, умений, тестирование
7	Футбол	45	15	30	Показ, имитация, рассказ
8	Русская лапта	24	12	12	Обобщение знаний, умений, тестирование
9	Сдача нормативов	18	-	18	Зачётный срез
10	Воспитательные и профилактические мероприятия	6	-	6	
11	Итого:	216	63	153	

### **1.3.4.Содержание Программы II года обучения**

**1.Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.

#### **2. Мини футбол**

**Теория:** Правила игры футбол. Подготовка мест занятий и соревнований  
Ознакомление правила соревнований по мини-футболу.

**Практика:** Изучение техники ведения мяча.

### **3.Волейбол**

**Теория:** Техника нападения. Действие с мячом и без мяча.

**Практика:** Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.

### **4.Гандбол**

**Теория:** Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

**Практика:** Игра вратаря. Ведение и броски мяча. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

### **5.Настольный теннис**

**Теория:** Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**Практика:** Техника обманных ударов. Подачи. Учебные игры в теннис. Тренировка двигательных реакций.

### **6.Баскетбол**

**Теория:** Основы техники и тактики.

**Практика:** Изучение техники нападения, передвижения и владения мячом. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Повороты в движении.

### **7.Футбол**

**Теория:** Тактика игры в футбол.

**Практика:** Тактика нападения, защиты. Индивидуальные действия. Тактика вратаря.

### **8.Русская лапта**

**Теория:** Основы техники игры.

**Практика:** Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.

### **9.Сдача нормативов**

**10.Воспитательные и профилактические мероприятия.** Досугово развлекательные мероприятия. Ролевые, подвижные игры. Спортивные игры,

соревнования. Тематические беседы. Недели, акции ЗОЖ. Конкурсы рисунков.  
Работа с родителями.

### 1.3.5. Учебный тематический план 3-го года обучения

№	Темы и разделы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	3	-	3	Опрос
2	Мини-футбол	27	3	24	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Волейбол	30	12	18	Обобщение знаний и умений, тестирование
4	Гандбол	6	-	6	Обобщение знаний и умений, тестирование
5	Настольный теннис	15	3	12	Показ, имитация, рассказ
6	Баскетбол	42	6	38	Показ, имитация, рассказ
7	Футбол	48	15	33	Обобщение знаний и умений, тестирование
8	Русская лапта	15	3	12	Показ, имитация, рассказ
9	Сдача нормативов	24	-	24	Зачётный срез
10	Воспитательные и профилактические мероприятия	6	-	6	Беседа, конкурсы
11	Итого:	216	42	174	

### 1.3.6. Содержание Программы III года обучения

**1.Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.

## **2. Мини футбол**

**Теория:** Правила игры футбол. Подготовка мест занятий и соревнований. Ознакомление правилами соревнований по мини-футболу.

**Практика:** Изучение техники ведения мяча. Усвоение приемов ловли мяча. Выработка умения ориентироваться в игровых ситуациях. Повторение изученных приемов и элементов мини-футбола.

## **3.Волейбол**

**Теория:** Техника нападения. Действие с мячом и без мяча.

**Практика:** Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Расположение игроков при приеме.

## **4.Гандбол**

**Теория:** Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

**Практика:** Техника игры в нападении и защите. Стойки и перемещения, остановки. Игра вратаря. Ведение и броски мяча. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

## **5.Настольный теннис**

**Теория:** Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**Практика:** Техника обманных ударов. Поддачи. Способы перемещения. Учебные игры в теннис. Тренировка двигательных реакций. Игровые комбинации.

## **6.Баскетбол**

**Теория:** Основы техники и тактики.

**Практика:** Изучение техники нападения, передвижения и владения мячом. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Повороты в движении. Обманные движения. Взаимодействия игроков с заслонами. Групповые действия.

## **7.Футбол**

**Теория:** Тактика игры в футбол.

**Практика:** Повторение техники передвижения , удары по мячу головой, ногой. Тактика нападения, защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

## **8.Русская лапта**

**Теория:** Основы техники игры.

**Практика:** Закрепление навыков игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. Командные игры.

## **9.Сдача нормативов**

**10.Воспитательные и профилактические мероприятия.** Досугово развлекательные мероприятия. Ролевые, подвижные игры. Спортивные игры, соревнования. Тематические беседы. Недели, акции ЗОЖ. Конкурсы рисунков. Работа с родителями.

## **1.4.Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- установка на безопасный здоровый образ жизни.
- **Метапредметные результаты. Регулятивные УУД:**
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством педагога;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и педагога;

- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.
- **Познавательные УУД:**
- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- **Коммуникативные УУД:**
- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников
- **В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:**
- основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- историю возникновения Олимпийских игр;
- правила здорового образа жизни.
- **Владеть:**

- техникой и тактикой командных действий;
- техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- навыками оказания первой медицинской помощи при травмах.

## **Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Каникулярный период	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
I год обучения	1 сентября	Осенние (28.10 - 05.11) Зимние (30.12- 09.01) Весенние (21.03 - 31.03)	30 мая	36 недель	216 часов	2 раза в неделю по 3 часа
II год обучения	1 сентября	Осенние (28.10 - 05.11) Зимние (30.12- 09.01)	30 мая	36 недель	216 часов	2 раза в неделю по 3 часа

		Весенние (21.03 - 31.03)				
III год обуче ния	1 сентября	Осенние (28.10 - 05.11) Зимние (30.12- 09.01) Весенние (21.03 - 31.03)	30 мая	36 недель	216 часов	2 раза в неделю по 3 часа

## **2.2.Условия реализации Программы.**

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

**Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**Информационное обеспечение, методическое обеспечение:** наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;  
– видео, фото, интернет источники.

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

### **Дистанционные образовательные технологии**

Реализация Программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

### **Основными задачами являются:**

- интенсификация самостоятельной работы обучающихся;



- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

### **2.3.Формы аттестации**

Диагностика результатов освоения обучающимися Программой проводится на различных этапах усвоения материала, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению программы:

- зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр;
- тестирование уровня развития двигательных способностей,
- уровня сформированности физических умений и навыков;
- участие в соревнованиях (веселые стары, эстафеты, играх);
- самостоятельное проведение спортивных и подвижных игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по Программе:

- диагностика образовательных результатов (по результатам тестовых заданий, карточек-заданий, опроса, зачётных срезов).
- карточки учета результатов обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по Программе.

- Результативность обучения определяется умением обучающихся играть и проводить спортивные и подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья», участие конкурсах, викторинах, организация и проведение подвижных игр самостоятельно.

**2.4 Оценочные материалы.** Для проверки знаний и умений используются следующие диагностические материалы:

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

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом: Входной контроль проводится в форме первичного тестирования с целью определения уровня заинтересованности обучающихся по данному направлению и оценки общего его кругозора.

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся;

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений, зачётных срезов по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия обучающихся в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

## **2.5.Методическое обеспечение**

Методы и формы обучения по данной Программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

**Формы обучения:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

### **Приёмы и методы**

При реализации Программы используются различные методы обучения:

- словесный: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядный: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практический: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Обучающиеся с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у обучающихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности обучающихся.

## **2.6. Рабочая Программа воспитания**

**Цель** – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально- волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

### **Задачи:**

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся:  
дисциплинированности, инициативности, принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- приобщение обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, школу, центр, семью, их истории, культуру, традициям.

### **Основные направления:**

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремление к миру, уважение к культурному наследию России, ее природе;
- развитие нравственных чувств обучающихся – совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости.

### **Планируемые результаты:**

- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития ученического самоуправления, самоорганизованность детей;
- активное участие в соревнованиях, походах, спортивных праздниках;
- организация досуга с привлечением родителей и обучающихся;

- участвовать в делах своего объединения.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы детского объединения.**

**(Приложение 3).**

### **Цели и задачи воспитательной работы.**

#### **Цель:**

Создание целостного пространства для духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, способствующего их личностному росту, оказание социально-педагогической поддержки воспитания и становления нравственного, инициативного, творческого, активного гражданина, с чётко выраженной, позитивной гражданской позицией, способного к самосовершенствованию - в духовно-нравственном, гражданско-патриотическом и правовом просвещении, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны.

#### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего активного гражданина, способного разрабатывать стратегию поведения;
2. Осуществлять нравственный выбор и нести за него ответственность;
3. Развивать и укреплять традиции образовательного учреждения как основы интеллектуального и духовно- нравственного развития- ребенка;
4. Совершенствовать систему патриотического воспитания, формирование лидерских качеств и продвижение собственных инициатив;
5. Укреплять отношения к семье как основе общества, усвоение нравственных ценностей семейной жизни: любовь - забота, взаимопомощь и др.

6. Формировать гуманистические отношения к окружающему миру, приобщить к общечеловеческим ценностям, освоению, усвоению, присвоению этих ценностей;
7. Воспитывать обучающихся в духе личностного достоинства, уважения прав человека, формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребности в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
8. Укреплять здоровье воспитанников средствами физической культуры и спорта;
9. Создавать условия для самореализации личности каждого воспитанника;
10. Создать предпосылки для усиления мотивации стремления воспитанников к успеху.

### **3.Список литературы**

#### **Литература для педагога:**

- 1.Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
- 2.Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
- 3.Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
- 4.Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004г;
- 5.Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)

- 6.Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
- 7.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
- 8.Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
- 9.Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
- 10.Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г. ФГОС 2 поколения
- 11.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г

#### **Литературы для обучающихся**

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011.
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.

8. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.
9. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./– М.: ФиС, 1975.
10. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева - НГЦ, Н. Новгород, 2005.
11. Авторы: Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
12. Авторы: А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
13. Авторы: Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
14. Авторы: Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.
15. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с.
6. Авторы: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
7. Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

Литература для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для



профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – СПб., 2010

### **Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.ht>

## **Приложение 1**

### **Тестирование для обучающихся**

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:  
А) бега  
Б) единоборство  
В) соревнования на колесницах  
Г) игры
2. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья  
А) стрельба  
Б) фехтование  
В) гимнастика  
Г) верховая езда
3. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

**4.**На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

**5.**На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**6.**В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

**7.**Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**8.**Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**9.**Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**10.**Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

**11.**Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**12.**Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

**13.**Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

**14.**Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

**15.**Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

**16.**Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

**17.**Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**18.**Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

**19.**Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**20.**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

**21.**Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

**22.**Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**23.**Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

**24.** В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

**25.** «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**26.** Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**27.** Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**30.** Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**31.** Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см

Г) 2м 24см

**32.** Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

**33.** Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

**34.** Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

**35.** Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**36.** Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**37.** Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

**38.** Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**40.** Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

**41.** Какова ширина футбольных ворот?

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

**42.** С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

**43.** Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема



Г) внутренней стороной стопы

**44.** Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

**45.** Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**46.** После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

## Приложение 2

### Оценочный уровень физической подготовленности 10-11 лет

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9	12	16

### Оценочный уровень физической подготовленности 12 лет

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в	20	23	25	11	13	15

упоре лежа (к-во раз)						
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

### Оценочный уровень физической подготовленности 13 лет

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

### Оценочный уровень физической подготовленности 14 лет

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17	20

### Оценочный уровень физической подготовленности 15 лет

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18	24	28	15	19	22

### Оценочный уровень физической подготовленности 16 лет

НОРМАТИВЫ	юноши мальчики			девушки девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100

Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5
8-й прыжок с ноги на ногу (м)						

### Оценочный уровень физической подготовленности 17 лет

НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
Бег 2000 м. 3000 м. ( мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100

Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
Челночный бег 10х10м.(сек)	27	28	30			
Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35



Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16
8-й прыжок с ноги на ногу (м)						

### Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	2	3	4
<b>Сентябрь</b>			
<b>Неделя открытых дверей</b>			
<b>1.1.</b>	День открытых дверей «Добро пожаловать в ДЮОЦ!» (Реклама деятельности МБОУ ДО ДЮОЦ Организация записи в кружки)	1-15 сентября	Методист по ВР Педагог- организатор ПДО
<b>«Внимание, дети!»</b>			
<b>1.2.</b>	Уроки безопасности в творческих объединениях по ПДД «Улица и мы»	18-22 сентября	ПДО
<b>1.3.</b>	Профилактическая акция «Безопасный путь от дома до школы!»	сентябрь	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b>			
<b>1.4.</b>	День Здоровья для обучающихся ДЮОЦ «Мы со спортом крепко дружим»	сентябрь	Метод.кабинет Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>1.5.</b>	Конкурс «Лучшее объединение 2024 года»	В течение года	Методист по ВР Мирошниченко С.В.
<b>1.6.</b>	Конкурс «Лучший педагог-2024 года»	В течение года	Зам. директора по УВР Кондрусева Н.Н.
<b>Разговор о важном</b>			
<b>1.7</b>	День солидарности в борьбе с терроризмом «За будущее без террора»	сентябрь	ПДО Байкара А.А.
<b>Октябрь</b>			
<b>Мероприятия ко Дню Учителя</b>			
<b>2.1.</b>	День самоуправления Праздничная программа, посвященная Дню Учителя	5 октября	СТК
<b>2.2.</b>	Видео поздравление ко Дню Учителя по объединениям	2-13 октября	ПДО
<b>Мероприятия на осеннюю тематику</b>			
<b>2.3.</b>	Конкурс-выставка поделок «Дары Осени»	16-27 октября	ПДО Сумбаа Ч.Р.
<b>2.4.</b>	Конкурсная программа «Золотая	27 октября	

	Осень»		
<b>Мероприятия по безопасности</b>			
<b>2.5.</b>	Внутрицентровское мероприятие «Осторожно, тонкий лед! Правила поведения на льду»	23-31 октября	Педагог-организатор Ирицян С.А.
<b>Разговор о важном</b>			
<b>2.6.</b>	<b>Традиционные семейные ценности:</b> «День пожилого человека»	2 октября	ПДО Ооржак Ч.А.
<b>Ноябрь</b>			
<b>Осенние каникулы (Отдельный план ВДЦ) (28.10.23 – 05.11.23гг)</b>			
<b>Разговор о важном «Дню народного единства посвящается....»</b>			
<b>3.1.</b>	День народного единства	3 ноября	ПДО Камболина Н.А.
<b>3.2.</b>	Посвящение в кружковцы	19 ноября	Метод кабинет
<b>Цикл мероприятий ко Дню Матери</b>			
<b>3.3.</b>	Видео поздравление «Мама-солнышко мое!»	20-30 ноября	ПДО
<b>3.4.</b>	Воспитательные часы «Мама – главный человек на Земле»	20-30 ноября	ПДО
<b>3.5.</b>	Конкурсная программа «Самая лучшая на свете – моя мама!»	26 ноября	ПДО Матвеева Н.Г.
<b>Цикл мероприятий толерантности</b>			
<b>3.6.</b>	Воспитательные часы «День толерантности»	ноябрь	Педагог-организатор ПДО
<b>Декабрь</b>			
<b>Разговор о важном</b>			
<b>4.1.</b>	«Герои нашего времени» (Участники специальной военной операции на Украине)	8 декабря	ПДО Кагай-оол А.В.
<b>4.2.</b>	Внутрицентровское мероприятие «День неизвестного солдата»	3 декабря	Педагог-организатор Ирицян С.А.
<b>4.3.</b>	«День конституции РФ»	12 декабря	Педагог-организатор Ирицян С.А.
<b>Цикл мероприятий «Новый год у ворот»</b>			
<b>4.4.</b>	Новогодний утренник	24 декабря	Коллектив ДЮЦ Отв: Кондрусева Н.Н.

<b>Январь</b>			
<b>Зимние каникулы (Отдельный план ВДЦ) (31.12.23-08.01.24гг)</b>			
<b>«Рождество на пороге»</b>			
<b>5.1.</b>	«Рождественские посиделки»	январь	Метод кабинет
<b>Разговор о важном</b>			
<b>5.2.</b>	День снятия блокады Ленинграда	26 января	ПДО Ирицян С.А.
<b>5.3.</b>	Акция: «Блокадный хлеб»	26 января	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>Февраль</b>			
<b>Цикл мероприятий, посвященных празднования Шагаа</b>			
<b>6.1</b>	«Весело играем- здоровье укрепляем»	5-10 февраля	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>6.2</b>	Шагаа – новый год по лунному календарю	12-16 февраля	ПДО Байкара А.А.
<b>6.3</b>	Внутрицентровское мероприятие, посвящённое 23 февраля	23 февраля	Кагай-оол А.В.
<b>Разговор о важном</b>			
<b>6.4.</b>	«35-ая годовщина завершения выполнения задач 40-ой армией на территории Афганистана»	15 февраля	ПДО Сумбаа Ч.Р.
<b>6.5.</b>	День родного языка	21 февраля	ПДО в объединениях
<b>6.6.</b>	Акция «Пристегни себя и ребенка!» «Сбавь скорость- тебя ждут дома»	февраль	методкабинет
<b>Март</b>			
<b>Цикл мероприятий, посвященных Международному женскому дню «А ну-ка, девочки»</b>			
<b>7.1.</b>	Воспитательные часы «Для любимой мамы»	5-9 марта	ПДО в объединениях
<b>7.2.</b>	Внутрицентровское мероприятие, посвященное Международному женскому дню «А ну-ка, девочки!»	7 марта	ПДО Ооржак Ч.А.
<b>Цикл мероприятий, посвященных празднованию Масленицы</b>			
<b>7.3.</b>	«Широкая Масленица -2024»	11 марта- 17 марта	ПДО Камболина Н.А.
<b>Разговор о важном</b>			
<b>7.4.</b>	День воссоединения Крыма и России	18 марта	ПДО

	«Крым- дорога домой»		Кондрусева Н.Н.
<b>7.5.</b>	Беседа «Твой режим дня»	март	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>7.6.</b>	Акция «С 8 марта поздравляем- ПДД не нарушаем!»	март	методкабинет
<b>Весенние каникулы (Отдельный план ВДЦ)(25.03.24- 31.03.24гг)</b>			
<b>Апрель</b>			
<b>Цикл мероприятий, посвященных «Дню космонавтики»</b>			
<b>8.1.</b>	День космонавтики, 66 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли. Гагаринский урок	12 апреля	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>Месячник экологического воспитания «Цвети, Земля»</b>			
<b>8.2.</b>	Акция «Земля- наш дом!»	11 апреля	Метод кабинет
<b>8.3.</b>	Конкурс «Лучшее объединение -2024 года»	20 апреля	Методист по ВР Мирошниченко С.В.
<b>8.4.</b>	Конкурс «Лучший педагог – 2024 года»	27 апреля	Зам директора по УВР Кондрусева Н.Н.
<b>Разговор о важном</b>			
<b>8.5.</b>	День памяти о геноциде советского народа нацистами в годы ВО войны	26 апреля	ПДО Ирицян С.А.
<b>Май</b>			
<b>Цикл мероприятий, посвященных патриотическому воспитанию</b>			
<b>9.1</b>	Воспитательные часы «Есть память, которой не будет забвенья, и слава, которой не будет конца!»	2,3 мая	ПДО
<b>9.2</b>	Акция «Георгиевская ленточка», «Окна Победы»	2-8 мая	Метод кабинет ПДО
<b>9.3</b>	Конкурс солдатской песни «Я помню! Я горжусь!»	8 мая	Педагог- организатор Ирицян С.А.
<b>9.4</b>	Итоговое мероприятие «Звездный дождь»	19 мая	Коллектив ДЮЦ Отв: Мирошниченко С.В.