

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колосковская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области

«Рассмотрено» на заседании педагогического Совета Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г	«Согласовано» Заместитель директора <u>Л.А.</u> Прихожаева Л.А. « <u>16</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г	«Утверждаю» Директор школы Миненко С.Е. Приказ № <u>59</u> от « <u>14</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г
--	--	---



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
спортивно-оздоровительного направления
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 5 лет**

Учитель физической культуры:
Калинин Алексей Иванович

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения)
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Колосковская средняя школа»;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные и подвижные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

1 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Содержание программы

Первый год обучения

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения;

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, лапта, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -8 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Лапта-11ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов». Обучение ловле мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.

Волейбол- 7 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом. « Пионербол».

Футбол -8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Второй год обучения

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;

проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;

методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувырки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Лапта- 10 часов

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лаптой. Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту.

2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. .

Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Ловля мяча с лета, осаливание.

Волейбол- 7ч

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 9 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Теоретические знания

Положительное влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 9 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Лапта – 9 часов

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры. Судейство соревнований. Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Ловля мяча одной и двумя руками. Ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле») Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне. Овладение групповыми взаимодействиями. Командные взаимодействия.

Волейбол- 7ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 9ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом,

передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Лапта – 9 часов

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры, судейство соревнований.

Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Удары битой по мячу различными способами «сверху», «сбоку», «снизу». Ловля мяча с лета, осаливание. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Передачи мяча из различных положений, финты, уклонения.

Волейбол – 8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол – 9 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и

тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. **Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Лапта – 9 часов.

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2. **Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, Удары битой по мячу различными способами «сверху «сбоку», «снизу». Ловля мяча с лета, осаливание. Передачи мяча из различных положений. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 8 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 9 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение

упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Сетка часов программного материала

1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
	Лапта	5 часов
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча. Режим дня и режим питания.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника удара битой по мячу с набрасывания партнера	1
5	Техника осаливания. Ловля и передача мяча	1
	Футбол	4 часа
6	Правила игры, стойка, перемещения.	1

7	Ведение, удар и остановки мяча. Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1
8	Остановка катящегося мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
9	Ведение мяча. Варианты ведения.	1
	Баскетбол	8 часов
10	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
12	Передачи мяча. Ловля мяча	1
13	Ведение мяча	1
14	Броски в кольцо	1
15	Игра в защите. Защита зоны.	1
16	Игра в нападении	1
17	Игра в защите. Личная защита.	1
	Пионербол	7 часов
18	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
19	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
20	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
21	Подача мяча через сетку. Техника приема мяча с подачи	1
22	Прием высоко летящего мяча.	1
23	Техника и тактика игры в пионербол	1
24	Техника и тактика игры в пионербол.	1
	Футбол	4 часа
25	Остановка катящегося мяча.	1
26	Ведение мяча.	1
27	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
28	Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1.	1
	Лапта	6 часов
29	Техника удара битой по мячу с набрасывания партнера. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1
30	Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1
31	Техника игры в защите.	1
32	Техника осаливания. Ловля и передача мяча	1
33	Техника осаливания. Ловля и передача мяча	1
34	Техника игры в защите.	1

Всего: лапта-11 часов; футбол- 8 часов; баскетбол-8 часов; пионербол- 7 часов	34 часа
---	---------

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Лапта		5 часов
1	Правила игры, стойка, перемещения	1
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника удара битой по мячу с набрасывания партнера	1
5	Техника удара битой по мячу с набрасывания партнера. Ловля мяча с лета. Осаливание	1
Футбол		4 часа
6	Правила игры, стойка, перемещения.	1
7	Ведение, удар и остановки мяча. Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1
8	Ведение мяча. Варианты ведения.	1
9	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
Баскетбол		8 часов
10	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
11	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1
12	Ведение мяча. Эстафеты.	1
13	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1
14	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1
15	Игра по упрощенным правилам.	1
16	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1
17	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1
Пионербол		7 часов
18	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
19	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
20	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
21	Прием высоко летящего мяча.	1
22	Техника и тактика игры в пионербол.	1
23	Правила игры в пиоволейбол, нижняя подача мяча.	1

24	Пионербол с элементами волейбола. Ловля и передачи мяча.	1
Футбол		5 часов
25	Остановка катящегося мяча.	1
26	Ведение мяча. Варианты ведения.	1
27	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
28	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
29	Техника и тактика игры	1
Лапта		5 часов
30	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
31	Техника удара битой по мячу с набрасывания партнера. Ловля мяча с лета. Осаливание.	1
32	Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1
33	Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.	1
34	Техника игры в защите. Учебная игра.	1
Всего: лапта-10 часов; футбол-9 часов; баскетбол- 8 часов; пионербол- 7 часов		34 часа

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Лапта		5 часов
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу.	1
4	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
5	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
Футбол		4 часа
6	Правила игры, стойка, перемещения.	1
7	Ведение мяча. Варианты ведения.	1
8	Остановка катящегося мяча. Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1

9	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
	Баскетбол	9 часов
10	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
11	Передачи мяча. Ловля мяча	1
12	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
13	Ведение мяча	1
14	Броски в кольцо	1
15	Игра в защите	1
16	Личная защита игрока.	1
17	Игра в нападении.	1
18	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	1
	Волейбол	7 часов
19	Техника верхней и нижней передачи мяча	1
20	Нижняя прямая подача мяча.	1
21	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	1
22	Прием мяча от сетки. Передачи в парах.	1
23	Закрепление техники приема мяча с подачи	1
24	Закрепление техники приема мяча с подачи	1
25	Учебная игра в волейбол.	1
	Футбол	5 часов
26	Остановка катящегося мяча.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
29	Техника и тактика игры	1
30	Техника и тактика игры	1
	Лапта	4 часа
31	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
32	Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра	1
33	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
34	Техника игры в защите. . Учебная игра.	1
	Всего: футбол-9 часов; лапта- 9 часов; баскетбол- 9 часов; волейбол- 7 часов	34 часа

4 год обучения

№	Тема	Кол-во
---	------	--------

		часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Лапта		5 часов
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
4	Бег с уклонением и увертыванием. Передачи мяча на месте и в движении. Обучение удару битой по мячу с подбрасывания партнера.	1
5	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
Футбол		4 часа
6	Правила игры, стойка, перемещения	1
7	Остановка высоко летящего мяча.	1
8	Ведение мяча.	1
9	Удар по воротам.	1
Баскетбол		8 часов
10	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
11	Передачи мяча. Ловля мяча	1
12	Ведение мяча	1
13	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	1
14	Игра в защите	1
15	Игра в нападении	1
16	Игра в защите	1
17	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Волейбол		8 часов
18	Закрепление техники передач	1
19	Верхняя прямая подача	1
20	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
21	Закрепление техники приема мяча с подачи с последующей передачей партнеру.	1
22	Нападающий удар.	1
23	Нападающий удар.	1
24	Техника и тактика игры в волейбол.	1

25	Техника и тактика игры в волейбол.	1
Футбол		5 часов
26	Остановка высоко летящего мяча.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Удар по воротам.	1
29	Тактические действия игры в футбол.	1
30	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
Лапта		4 часа
31	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
32	Бег с уклонением и увертыванием. Передачи мяча на месте и в движении. Удар битой с подбрасывания.	1
33	Ловля высоко летящего мяча и осаливание.	1
34	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
Всего: лапта- 9 часов; футбол- 9 часов; баскетбол- 8 часов; волейбол- 8 часов		34 часа

5 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Лапта		5 часов
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча. Удары битой по мячу. Ловля мяча после подачи с последующим осаливанием.	1
4	Бег с уклонением и увертыванием. Передачи мяча на месте и в движении. Обучение удару битой по мячу с подбрасывания партнера.	1
5	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
Футбол		4 часа
6	Правила игры, стойка, перемещения	1
7	Остановка катящегося мяча.	1
8	Ведение мяча.	1
9	Игра в футбол	1

	Баскетбол	8 часов
10	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
11	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
12	Ведение мяча с сопротивлением.	1
13	Броски в кольцо с различных точек.	1
14	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
15	Техника и тактика игры в баскетбол.	1
16	Вырывание и выбивание мяча.	1
17	Игра в защите.	1
	Волейбол	8 часов
18	Правила игры, стойка, перемещения.	1
19	Передачи мяча в парах, тройках.	1
20	Варианты подачи мяча через сетку. Прием мяча.	1
21	Нападающий удар.	1
22	Верхняя прямая подача мяча.	1
23	Блокирование.	1
24	Нападающий удар. Блокирование.	1
25	Техника и тактика игры.	1
	Футбол	5 часов
26	Остановка катящегося мяча.	1
27	Ведение мяча. Варианты ведения.	1
28	Удар по воротам. Остановка высоко летящего мяча.	1
29	Игра в футбол . Тактические действия в нападении.	1
30	Игра в футбол . Тактические действия в нападении.	1
	Лапта	4 часа
31	Тактические действия в игре. Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча.	1
32	Ловля высоко летящего мяча и осаливание, удары битой по мячу.	1
33	Учебно-тренировочная игра (тактика защиты)	1
34	Учебно-тренировочная игра (тактика нападения)	1
	Всего: лапта- 9 часов; футбол- 9 часов; баскетбол- 8 часов; волейбол- 8 часов	34 часа

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные и подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.