

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
№ 01 от 30.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 253 от 01.09.2017 года  
Директор ГБОУ школы № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
С.А. Чувахина



Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Год обучения: первый

Разработчик  
Балина Нина Александровна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2017

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» отделения дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 288 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

**Рабочая программа включает следующие разделы:**

**цель, задачи, ожидаемые результаты, календарно-тематическое планирование, содержание (теория и практика), оценочные и методические материалы.**

*Цель программы* – сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить играть в подвижные игры.

*Задачи программы:*

*Образовательные:*

- обучение техническим приемам и правилам игр;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

*Воспитательные:*

- формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*Ожидаемые результаты*

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у всех учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и муниципального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания образовательного учреждения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

*Способы определения результативности*

- мониторинг результатов по каждому году обучения;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- контрольные нормативы по ОФЗ;
- тестирование на знание теоретического и практического материала в рамках диагностики ОДОД;
- результаты соревновательных игр.

Особенности группы первого года обучения: в группе 15 детей младшего школьного возраста, группа разновозрастная, смешанного состава.

**Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения /по факту/	Прим.
1.	Техника безопасности на занятиях в секции «Развивающие игры». Профилактика травматизма.	2	04.09.17	
2.	Техника безопасности на занятиях в секции «Развивающие игры». Профилактика травматизма.	3	06.09.17	
3.	Диагностика основных движений. Бессюжет. игры «Догони меня». Сюжет. игры «Перепрыгни ров», «Ручеек».	2	11.09.17	
4.	Диагностика основных движений. Бессюжет. игры «Догони меня». Сюжет. игры «Перепрыгни ров», «Ручеек».	3	13.09.17	
5.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Чай-чай-выручай». Спорт. игры «Ручной мяч».	2	18.09.17	
6.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Чай-чай-выручай». Спорт. игры «Ручной мяч».	3	20.09.17	
7.	Игры с предм. «Сбей булаву», «Пройди-перешагни». Игры на разв. координац. способн. «Волк во рву».	2	25.09.17	
8.	Игры с предм. «Сбей булаву», «Пройди-перешагни». Игры на разв. координац. способн. «Волк во рву».	3	27.09.17	
9.	Бессюжет. игры «Ловишки», «Найди пару». Игры на разв. быстр. «Зайцы и волк», «Лошадки».	2	04.10.17	
10.	Бессюжет. игры «Ловишки», «Найди пару». Игры на разв. быстр. «Зайцы и волк», «Лошадки».	3	06.10.17	
11.	Сюжет. игры «Сторож», «Разорви цепь». Спорт. игры «Ручной мяч».	2	11.10.17	
12.	Сюжет. игры «Сторож», «Разорви цепь». Спорт. игры «Ручной мяч».	3	13.10.17	
13.	Игры с предм. «Сбей булаву», «Перестрелка». Сюжет. игры «Пожарные на учениях».	2	18.10.17	
14.	Игры с предм. «Сбей булаву», «Перестрелка». Сюжет. игры «Пожарные на учениях».	3	20.10.17	
15.	Игры на разв. быстр. «Белки в лесу», «Мыши и кот». Спорт. игры «Мини-футбол».	2	25.10.17	
16.	Игры на разв. быстр. «Белки в лесу», «Мыши и кот». Спорт. игры «Мини-футбол».	3	27.10.17	
17.	Бессюжет. игры «Догони меня», «Платочек». Игры с предм. «Пройди-перешагни», «Перестрелка».	2	30.10.17	
18.	Бессюжет. игры «Догони меня», «Платочек». Игры с предм. «Пройди-перешагни», «Перестрелка».	3	01.11.17	
19.	Сюжет. игры «Земля, вода, воздух, огонь», «Скачки». Игры на разв. координац. способн. «Волк во рву».	2	06.11.17	
20.	Сюжет. игры «Земля, вода, воздух, огонь», «Скачки». Игры на разв. координац. способн. «Волк во рву».	3	08.11.17	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения /по факту/	Прим.
21.	Игры с предм. «Шмель», «Веревочка». Спорт. игры «Мини-футбол».	2	13.11.17	
22.	Игры с предм. «Шмель», «Веревочка». Спорт. игры «Мини-футбол».	3	15.11.17	
23.	Игры с предм. «Шмель», «Чижики». Сюжет. игры «Пожарные на учениях».	2	20.11.17	
24.	Игры с предм. «Шмель», «Чижики». Сюжет. игры «Пожарные на учениях».	3	22.11.17	
25.	Бессюжет. игры «Чай-чай-выручай», «Придумай фигуру». Спорт. игры «Пионербол».	2	27.11.17	
26.	Бессюжет. игры «Чай-чай-выручай», «Придумай фигуру». Спорт. игры «Пионербол».	3	29.11.17	
27.	Сюжет. игры «Зайчик во огороде», «Море волнуется». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Ловишки».	2	04.12.17	
28.	Сюжет. игры «Зайчик во огороде», «Море волнуется». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Ловишки».	3	06.12.17	
29.	Веселые эстафеты с предметами. Игры на разв. координац. способн. «Удочка», «Не попадись!».	2	11.12.17	
30.	Веселые эстафеты с предметами. Игры на разв. координац. способн. «Удочка», «Не попадись!».	3	13.12.17	
31.	Спорт. игры «Пионербол». Игры на разв. быстр. «Белки в лесу», «Мыши и кот».	2	18.12.17	
32.	Спорт. игры «Пионербол». Игры на разв. быстр. «Белки в лесу», «Мыши и кот».	3	20.12.17	
33.	Игры с предм. «Чижики», «Веревочка». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	2	25.12.17	
34.	Игры с предм. «Чижики», «Веревочка». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	3	27.12.17	
35.	Сюжет. игры «Хромая уточка», «Собери яблоки». Бессюжет. игры «Найди пару», «Догони меня».	2	15.01.18	
36.	Сюжет. игры «Хромая уточка», «Собери яблоки». Бессюжет. игры «Найди пару», «Догони меня».	3	17.01.18	
37.	Спорт. игры «Флорбол». Веселые эстафеты с предметами.	2	22.01.18	
38.	Спорт. игры «Флорбол». Веселые эстафеты с предметами.	3	24.01.18	
39.	Игры с предм. «Мяч через сетку». Игры на разв. быстр. «Пятнашки».	2	29.01.18	
40.	Игры с предм. «Мяч через сетку». Игры на разв. быстр. «Пятнашки».	3	31.01.18	
41.	Бессюжет. игры «Жмурки», «Чай-чай-выручай». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	2	05.02.18	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения /по факту/	Прим.
42.	Бессюжет. игры «Жмурки», «Чай-чай-выручай». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	3	07.02.18	
43.	Сюжет. игры «Белая палочка», «Канатоходец». Спорт. игры «Флорбол».	2	12.02.18	
44.	Сюжет. игры «Белая палочка», «Канатоходец». Спорт. игры «Флорбол».	3	14.02.18	
45.	Игры с предм. «Мяч через сетку». Игры на разв. координац. способн. «Удочка», «Не попадись!».	2	19.02.18	
46.	Игры с предм. «Мяч через сетку». Игры на разв. координац. способн. «Удочка», «Не попадись!».	3	21.02.18	
47.	Игры на разв. быстр. «Мы веселые ребята». Спорт. игры «Флорбол».	2	26.02.18	
48.	Игры на разв. быстр. «Мы веселые ребята». Спорт. игры «Флорбол».	3	28.02.18	
49.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Догони меня». Игры на разв. силы «Медведи и пчелы».	2	05.03.18	
50.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Догони меня». Игры на разв. силы «Медведи и пчелы».	3	07.03.18	
51.	Сюжет. игры «Дедушка», «Хвост и голова». Игры с предм. «Вышибалы».	2	12.03.18	
52.	Сюжет. игры «Дедушка», «Хвост и голова». Игры с предм. «Вышибалы».	3	14.03.18	
53.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры на разв. быстр. «Бездомный заяц».	2	19.03.18	
54.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры на разв. быстр. «Бездомный заяц».	3	21.03.18	
55.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Жмурки». Координ. эстафеты.	2	02.04.18	
56.	Бессюжет. игры «Найди пару», «Жмурки». Координ. эстафеты.	3	04.04.18	
57.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры с предм. «Вышибалы».	2	09.04.18	
58.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры с предм. «Вышибалы».	3	11.04.18	
59.	Сюжет. игры «Зайцы и волк». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Ловишки».	2	16.04.18	
60.	Сюжет. игры «Зайцы и волк». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Ловишки».	3	18.04.18	
61.	Игры с предм. «Сбей булаву». Игры на разв. силы «Медведи и пчелы».	2	23.04.18	
62.	Игры с предм. «Сбей булаву». Игры на разв. силы «Медведи и пчелы».	3	25.04.18	
63.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры на разв. быстр. «Бездомный заяц».	2	30.04.18	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения /по факту/	Прим.
64.	Спорт. игры «Баскетбол». Игры на разв. быстр. «Бездомный заяц».	3	02.05.18	
65.	Игры с предм. «Сбей булаву». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	2	07.05.18	
66.	Игры с предм. «Сбей булаву». Игры на разв. силы «Кто перетянет?».	3	14.05.18	
67.	Сюжет. игры «Воробышки и кот», «Пустое место». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Платочек».	2	16.05.18	
68.	Сюжет. игры «Воробышки и кот», «Пустое место». Бессюжет. игры «Придумай фигуру», «Платочек».	3	21.05.18	
69.	Спорт. игры «Мини-футбол». Координ. эстафеты.	2	23.05.18	
70.	Спорт. игры «Мини-футбол». Координ. эстафеты.	3	28.05.18	
71.	Игры с предм. «Перестрелка». Игры на разв. быстр. «Рыбаки и рыбки», «Салют».	2		
72.	Игры с предм. «Перестрелка». Игры на разв. быстр. «Рыбаки и рыбки», «Салют».	3		
	Итого	180		

### Содержание изучаемого курса

#### 1. Вводное занятие.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы).

2. Сюжетные игры: «Перепрыгни ров», «Земля, вода, воздух, огонь», «Сторож», «Разорви цепь», «Скачка», «Зайчик в огороде», «Море волнуется», «Белая палочка», «Собери яблоки», «Канатоходец», «Хвост и голова», «Дедушка», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы», «Ручеек», «Магазин игрушек», «Пустое место», «Зайка, выходи», «Светофор» и др.

3. Бессюжетные игры: «Ловишки», «Найди пару», «Придумай фигуру», «Платочек» и др.

4. Игры с использованием предметов: С мячом, кеглями, кольцебросом, серсо, «Сбей булаву», «Пройди — перешагни», «Шмель», «Перестрелка», «Мяч через сетку», «Верёвочка», «Чижики», Городки.

5. Подвижные игры по преимущественному развитию ловкости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Удочка», «Лягушки и цапля», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Найди свое место», «Два мороза», «Лошадки», «Удочка», «Эстафета по кругу», «Не попадись» и др.

6. Подвижные игры по преимущественному развитию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют», «Пятнашки», «Мы веселые ребята», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц» и др.

7. Подвижные игры по преимущественному развитию силы: «Кто раньше дойдет до середины», «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц», «Щенок» и др.

8. Спортивные игры : мини-футбол, флорбол, волейбол, пионербол, настольный теннис, баскетбол.

9. Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей. Определение основных направлений деятельности на следующий учебный год

### **Оценочные и методические материалы**

Основной показатель работы секции по программе «Подвижные игры» – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Основные составляющие УМК**

#### **1. Педагогические методики и технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание учащихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

- *Элементы здоровьесберегающих технологий*

- a) **Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект**

В вводную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Учащиеся самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- b) **Увеличение моторной плотности уроков**

Основная часть урока проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

- c) **Индивидуальный подход к учащимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье**

Знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учет в учебно-воспитательной работе. При объявлении цели и задачи урока сообщается о влиянии применяемых на уроке упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению. Учитывая интересы и склонности учащихся, их индивидуальные особенности, предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на уроках учащимся, имеющим подготовительную и специальную медицинские группы.

- d) **Создание на уроках положительного эмоционального настроения**

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Положительные эмоции надежно защищают учащихся от умственных перегрузок. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.

е) Используются несколько вариантов оценивания

При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого учащегося. При улучшении показателей, к отметке добавляются баллы. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, учащийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает на уроках положительный эмоциональный настрой.

ф) Использование естественных природных факторов

При подходящих погодных условиях занятия проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию учащихся.

- *Информационные технологии*

Необходимость применения в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому по возможности надо использовать компьютерные технологии. В практике информационными технологиями обучения называют все технологии, специальные технические использующие информационные средства (компьютеры, аудио, кино, видео). Применение на уроках ИКТ способствуют сделать урок эмоционально насыщенным и полноценным, наиболее наглядным.

- *Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе)*

Занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

- *Технология дифференцированного образования*

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны учащегося, корректирую применяемые на уроке упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

- *Технология личностно-ориентированного образования*

Это ответ на естественное доверие детей, которые ищут у учителя помощи и защиты, это понимание их незащищенности и сознание собственной ответственности за детскую жизнь, здоровье, развитие. Кроме того, методы и средства обучения и воспитания, должны соответствовать индивидуальным особенностям каждого ребенка.

## 2. Дидактические материалы

- Светлана Полянская «Классификация подвижных игр. Подвижная игра в педагогическом процессе» <http://pedsovet.su/publ/66-1-0-4071>
- Оксана Борщ «Подвижные игры для детей. 29 подвижных игр для детей 3-12 лет с подробным описанием правил игры» [http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye\\_igry\\_dlya\\_detey](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey)
- Гульнур Ахметзянова «Подвижные игры для детей первого класса (6-7 лет)» [http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye\\_igry\\_1klass](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_1klass)
- Психологическая литература: рекомендации для детей и педагогов

## 3. Информационные источники, используемые при реализации программы

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
2. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288с.



3. Шоо, М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие / М. Шоо; Пер. с нем. Н.А.Горловой; Науч. ред. рус. текста Н.М. Назарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 112 с.
4. Карабанова, О.А. Игры в коррекции психического развития ребенка: Учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.:1997. – 146с.
5. Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О.Н. Козак – Спб.: Изд-во «Союз», 2002. – 336 с.
6. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2002. – 176с.
7. Рузина, М.С. Страна пальчиковых игр: Развивающие игры для детей и взрослых. / М.С. Рузина. – СПб.: ООО «Издательский Дом «Кристалл»», 2000. – 176с.
8. Селиверстов, В.И. Речевые игры с детьми / В.И. Селиверстов. – М.: Владос, 1994. – 344с.

#### 4. Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь, май

Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Журнал ПДО	Экзамены
Грамоты	Открытые занятия
Дипломы	Зачеты
Фото	Диагностические карты
Видеозаписи	Портфолио
Отзывы родителей и детей	
Протоколы диагностик	
Протоколы соревнований	
Аналитические справки	
Методические разработки	

#### 5. Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая	Объяснение, практическое	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный,	Тесты и упражнения.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
подготовка.	занятие	попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.