

**Областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова»**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024года

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея-интерната
Л. И. Рагулина
Приказ № 1 от 02.09.2024 года

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Игровые виды спорта»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработана:
педагог ДО
Барыбин И.Г.

2024-2025 учебный год

2. Комплекс основных характеристик Программы

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база дополнительной общеразвивающей программы «Командные виды спорта» (далее - Программа):

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Игровые виды спорта»**

составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 01.01.2024);
- Федерального Закона от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства образования и науки от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «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» от 28.01.2021 № 2»;
- Законом Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
- Приказ от Министерства образования и науки Курской области №1- 54 от 17.01.2023 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции приказа Министерства от 03.05.2023 № 1-845);

– Уставом ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова», утвержден приказом комитета образования и науки Курской области от 23.03.2015г. № 1-259

– Положением о рабочей программе ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» от 29.08.2024 г.

– Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, игровые виды спорта, в частности мини-футбол, баскетбол, волейбол, всегда были востребованы в детской - юношеской среде. После прошедших в России Олимпиады 2014 года, Чемпионата мира по футболу 2018 года, количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. В ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» созданы все условия для занятий данными видами спорта.

Популярные командные игры, способствующие развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качеств, позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире.

Данная Программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Именно в этом возрасте происходит глубокая перестройка всего организма, эмоциональная сфера, для которой характерны резкие перепады настроения, особая интенсивность переживаний, повышенная возбудимость и импульсивность. В данный период жизни формируются нравственные убеждения и основные жизненные принципы, интенсивно происходит развитие самосознания

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся командной

работе и ответственности за свои действия и учатся думать и принимать важные решения.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психоэмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Отличительные особенности Программы:

- Развитие мотивации к здоровому образу жизни.
- Формирование знаний о правильном питании, умении соблюдать режимные моменты и гигиену.
- Увеличение физической нагрузки и сложности элементов программы для максимального развития физических возможностей детей.
- Совместная деятельность педагога, учащихся и их родителей для организации и проведения спортивных праздников и соревнований.

Уровень Программы: базовый.

Адресат Программы: обучающийся образовательной организации в возрасте от 7 до 17 лет. Дети на данном возрастном этапе очень чувствительны, ранимы, часто не уверены в себе, склонны к подражанию и самовыражению. Им свойственна повышенная познавательная и двигательной, игровой и коммуникативной деятельности - это стимулирует их для активного поиска новых знаний, умений и навыков.

Именно в этом возрасте происходит глубокая перестройка всего организма, эмоциональная сфера, для которой характерны резкие перепады настроения, особая интенсивность переживаний, повышенная возбудимость и импульсивность. В данный период жизни формируются нравственные убеждения и основные жизненные принципы, интенсивно происходит развитие самосознания

Количество обучающихся в группе – 15 человек

Объем и срок освоения Программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общий объем реализации программы 144 часа.

Режим занятий: проводятся занятия 2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Структура занятия: 40 минут

Продолжительность академического часа – 40 минут. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения: очная (Закон № 273 – ФЗ. Гл.2. ст.17, п.2).

Язык обучения: русский.

Формы проведения занятий: традиционная, реализуются в рамках учреждения.

Особенности организации образовательного процесса: на обучение по Программе могут быть приняты все желающие. Допуском к занятиям является заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях формы 086/У.

Организационная часть обеспечивает подготовку к практической и теоретической частям по спортивному направлению.

Теоретическая часть максимально компактна и включает в себя необходимую информацию (правила игры, основы игровых командных видов спорта, спортивная психология).

Практическая часть ориентирована на обучение игровым видам спорта, а также, укрепление физических данных обучающихся.

Набор на Программу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и через подачу заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей» Курской области. (Приложение 3)

2.2. Цель программы

Цель программы: воспитание и развитие через командные игровые виды спорта нравственных качеств личности, умений общаться и взаимодействовать друг с другом, а также развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости. Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом

2.3. Задачи программы

Задачи программы.

Образовательные:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения соревнований, правила поведения в конфликтных ситуациях, и др.);
- овладение судейскими знаниями и умениями

- знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол и их подразделов;
- самостоятельно проводить разминку;
- играть в волейбол, футбол и баскетбол на начальном уровне
- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол и их подразделов;
- самостоятельно проводить разминку;
- играть в волейбол, футбол и баскетбол на начальном уровне
- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения соревнований, правила поведения в конфликтных ситуациях, и др.);
- овладение судейскими знаниями и умениями
- рост своих индивидуальных показателей физической подготовленности;
- готовность к дальнейшей спортивной специализации.
- правильное использование спортивного инвентаря;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.
- как правильно составить индивидуальный график тренировочного процесса, режима сна и здорового питания.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические двигательные действия по игровым видам спорта (футбол, баскетбол и волейбол);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой игровых видов спорта;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;

- составлять график тренировок и соблюдать правильный режим дня, питания и сна.

Обучающиеся будут проявлять:

- уважение к сопернику
- эмоциональную культуру
- интерес к занятиям физической культурой

2.5. Содержание Программы.

1. Раздел «Футбол»

1 История футбола (3ч.)

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

2 Передвижения и остановки (3ч.)

Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3 Удары по мячу (3ч.)

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
 - Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
 - Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
 - Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
 - Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
 - Удары по летящему мячу серединой подъема
 - Удары по летящему мячу серединой лба
 - Удары по летящему мячу боковой частью лба
 - Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
- Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

4 Остановка мяча (3ч.)

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
- Остановка мяча грудью
- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

5 Ведение мяча и обводка(3ч.)

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
- Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
- Обводка с помощью обманных движений (финтов)

6 Отбор мяча(3ч.)

- Выбивание мяча ударом ногой

7 Вбрасывание мяча (3ч.)

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

8 Игра вратаря (3ч.)

- Ловля катящегося мяча
- Ловля мяча, летящего навстречу
- Ловля мяча сверху в прыжке
- Отбивание мяча кулаком в прыжке
- Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

9 Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом(3ч.)

- Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10 Тактика игры (3ч.)

- Тактика свободного нападения
- Позиционные нападения без изменения позиций
- Позиционные нападения с изменением позиций
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- Двусторонняя учебная игра

11 Подвижные игры и эстафеты(3ч.)

- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Игры, развивающие физические способности

12 Физическая подготовка (3ч.)

- Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

- **Аттестация.** Аттестация учащихся промежуточная и итоговая

2. Раздел «Мини-футбол»

1.Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ -(2ч.)

- Теория. Знакомство с коллективом.
- Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

Правила поведения на занятиях.

- Спортивная форма и обувь.
- Предупреждение травматизма.
- Гигиена юного спортсмена.

2.Правила игры в мини-футбол – (2ч.)

- Теория. Становление футбола как вида спорта.
- Обзор основных этапов развития.
- Выступление российских команд на международных соревнованиях.

Характеристика сильнейших национальных команд.

- Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, размеры (варианты).

- Оборудование и инвентарь.
- Эволюция правил игры по мини-футболу.
- Действующие правила игры.
- Изучение игры в мини-футбол.

3.Практика - (10ч.)

- Определение игровых амплуа.
- Действующие правила игры.
- Освоение правил игры на практике.

4.Общая физическая подготовка – (10ч.).

Теория. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивными мячами (массой 1-3кг). Бег: с ускорением до 60 м, с высокого старта до 60 м, с изменением скорости и направления движения до 200 м, по треугольнику (3x10), ускорение и рывки с мячом до 30-50 м. Кросс до

2000м. Имитация технических приемов игры в мини-футбол. Прыжки: с места в длину, с разбега в длину и в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры, Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей

5.Специальная техническая подготовка – (10ч.)

Теория. Техника игры, ее характеристика. Техника ведения мяча. Техника нападения. Техника защиты. Техника удара. Игра вратаря. Практика. Передвижения и прыжки. Повороты и остановки во время бега. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Удары по мячу головой. Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы: на месте, в движении, вперед, назад. Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направление, изменяя скорость. Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. Финты. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

6.Специальная тактическая подготовка. Теория. Тактика игры в мини-футбол. Тактические взаимодействия в нападении и защите. Практика. Отработка тактических взаимодействий в нападении и защите. Учебная игра.

7.Итоговое занятие. Соревнование. - (2ч.)

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая

3. Раздел «Баскетбол»

Физическая подготовка и баскетбольные навыки – (18ч.).

Практика.

ОФП: Бег (ускорения, с изменением скорости/направления движения), прыжки (в длину, в стороны, в высоту, на 1 ногу, на возвышение, спрыгивания с тумбы), работа со свободными весами (гантели, штанги), работа с резиновыми эспандерами.

Баскетбольные навыки: бросок (статичный, после ведения, после обманного движения, после получения мяча), ведение мяча (правой/левой рукой, с сопротивлением защитника, с ускорением), обманные движения, передачи мяча (одной/двумя руками, на дальние расстояния, от пола, из-за спины)

Тактические командные взаимодействия – (18ч.).

Теория: изучение видеоматериалов по зонной и личной защите, взаимодействиях при нападении и сбрасывании мяча. Просмотр записей игр

Единой Лиги ВТБ с анализом вышеупомянутых взаимодействий. Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

Практика: отработка всех взаимодействий на площадке, визуальная демонстрация взаимодействий как на планшете тренера в виде зарисовки, так и на практике, выполняя передвижения не в игровом формате.

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни».

Знакомство с баскетболом начинается с истории его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В элементах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес)
- как ставим ногу (как работает стопа)
- что делает корпус
- как двигаются руки
- куда направлен взгляд.

Классическая тренировочная модель вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к углублению в изучении материала.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жестикуляция, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая

4 Раздел «Волейбол»

1.Вводное занятие (2ч.).

Теория. 1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. **2.** Гигиена,

врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2.Общая и специальная физическая подготовка. (10ч.).

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3.Техника игры в волейбол. (10ч.)

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.

Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4.Тактическая подготовка. (10ч.)

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований. (4ч.)

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

3.1. Календарный учебный график

№п/п	Год обучения № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа №1 1год обучения, стартовый уровень	сентябрь	май	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 1-8 января	Декабрь
2.	Группа №2 1год обучения, стартовый уровень	сентябрь	май	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 1-8 января	Декабрь
3.	Группа №3 1год обучения, стартовый уровень	сентябрь	май	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 1-8 января	Декабрь
4.	Группа №4 1год обучения, стартовый уровень	сентябрь	май	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 1-8 января	Декабрь

3.2. Учебный план «Игровые виды спорта»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	«Футбол»	36	6	30
2.	«Мини-футбол»	36	6	30
3.	«Баскетбол»	36	6	30
4.	«Волейбол»	36	6	30
	Итого	144	24	120

Учебный план раздела «Футбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Беседа, опрос
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
3.	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	В процессе тренировки	2	Текущий

4.	Бег, прыжки по лестнице, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	В процессе тренировки	2	Текущий
5.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
6.	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
7.	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
8.	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль	2	В процессе тренировки	2	Текущий
9.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	В процессе тренировки	2	Текущий
10.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
11.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
13.	Подвижные игры.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
14.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
15.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	В процессе тренировки	2	Текущий

16.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
17.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
18.	Учебно – тренировочная игра в футбол между группами.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
	Итого:	36 часов			

Учебный план раздела «Мини- футбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Беседа, опрос
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
3.	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	В процессе тренировки	2	Текущий
4.	Бег, прыжки по лестнице, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	В процессе тренировки	2	Текущий
5.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
6.	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
7.	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
8.	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	В процессе тренировки	2	Текущий

9.	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	В процессе тренировки	2	Текущий
10.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
11.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
13.	Товарищеская игра	2	В процессе тренировки	2	Текущий
14.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
15.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
16.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
17.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
18.	Учебно – тренировочная игра в футбол между группами.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
	Итого:	36 часов			

Учебный план раздела «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	2	2		Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	В процессе тренировки	4	Текущий
3.	Бросковые упражнения	4	В процессе тренировки	4	Текущий
4.	Ведение мяча	6	В процессе тренировки	6	Текущий
5.	Передача мяча	4	В процессе тренировки	4	Текущий
6.	Зонная защита	4	В процессе тренировки	4	Текущий
7.	Личная защита	4	В процессе тренировки	4	Текущий
8.	Взаимодействия при нападении	6	В процессе тренировки	6	Текущий
9.	Учебно–тренировочная игра в баскетбол между группами.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
	Итого:	36 часов			

Учебный план раздела «Волейбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2		Беседа, опрос
2.	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	2	В процессе тренировки	2	Текущий

3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
4.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
5.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
6.	Развитие быстроты перемещения.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
7.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
8.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
9.	Введение в начальные игровые ситуации.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
10.	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
11.	Подвижные игры и эстафеты.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
12.	Контрольное испытание по общей физической подготовке	2	В процессе тренировки	2	Текущий
13.	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести	2	В процессе тренировки	2	Текущий
14.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
15.	Упражнения для обучения блокированию.	2	В процессе тренировки	2	Текущий
16.	Учебная игра.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
17.	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2	В процессе тренировки	2	Текущий

18.	Учебно–тренировочная игра в волейбол. Итоговое занятие.	2	В процессе тренировки	2	Зачёт
	Итого:	36 часов			

3.3. Оценочные материалы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков, обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

Итоговый контроль - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- трансляция эфира или запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Проводится мониторинг ОФП обучающегося, для сдачи нормативов, с использованием системы контроля показателей. (Приложение 2)

3.4 Формы аттестации

Для проверки знаний, умений и навыков у обучающихся используются следующие виды и методы контроля:

- входной (оценка навыков и умений и общая физическая подготовка);
- текущий (опрос, беседы, участие в спортивных соревнованиях и турнирах.);

- тематический (опрос, беседы, наблюдения, выполнение заданий (упражнений), игровые задания, участие в соревнованиях.);

Промежуточная аттестация: контрольное занятие – оценка приобретенных навыков и умений, сдача нормативов и сравнение с начальными показателями обучающегося, так же участие в соревнованиях.

3.5. Методическое обеспечение

Методы обучения. В процессе реализации Программы применяются ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала, на основе ранее изученного);
- метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап - организационный.

Ориентирован на подготовку обучающегося к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - основной.

Содержание этапа:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Целесообразно для усвоения новых знаний у обучающихся использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность.

2. Физическая разминка. Лёгкий бег, выполнение общеукрепляющих физических упражнений, выполнение упражнений на гибкость и растяжку всех групп суставов и мышц с целью минимизировать микротравмы.

3. Закрепление знаний, полученных после объяснений теоретического материала, в дальнейшем с применением тренировочных упражнений или заданий выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. Распространенными способами работы являются беседа, теория и практические задания.

3 этап - заключительный.

Содержание этапа:

Подведение итогов занятия. Анализ и обсуждение, рефлексия. Оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность проделанного на занятии.

Дидактические материалы.

Индивидуальные комплекты дидактических материалов, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото и видеоматериалы.

Современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология критического мышления;
- технология проблемного обучения;
- технология интегрированного обучения;

Формы реализации Программы:

• групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах, участие в различных соревнованиях. На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)
- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

В программе соблюдается здоровьесберегающая направленность образовательного процесса, это отражается в соблюдении следующих принципов:

- создание условий для активизации образовательного процесса;
- развитие способностей к самостоятельному поиску и принятию решений, а также к саморефлексии;
- учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников;

- обеспечение доброжелательной и комфортной атмосферы занятий;
- выполнение санитарно-гигиенических требований в процессе учебной деятельности.

3.6. Условия реализации Программы

Материально - техническое оснащение.

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям, оборудованный, под проведения занятий баскетболом, волейболом и мини-футболом.

В тёплое время года использование школьного спортивного стадиона.

Перечень оборудования учебного кабинета:

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Мяч футбольный Jogel Elite №5, белый/синий/красный	15 шт
2	Секундомер электронный FLOTT FL-022	5 шт
3	Мяч баскетбольный Jogel JB-500	20 шт
4	Корзина для мячей	2 шт
5	Скакалка	15 шт
6	Ворота футзальные	2 шт
7	Мяч мини-футбольный соревновательный Torres T-pro 4	15 шт
8	Сетка футзальная, гандбольная	4 шт
9	Сетка волейбольная со стойками	1 шт
10	Мяч волейбольный Jogel JV-700	15 шт
11	Свисток FOX-40S	5 шт

Кадровое обеспечение Программы.

Данная программа реализуется педагогом ДО, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального

мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Для реализации Программы привлекаются (по необходимости) учитель физической культуры, руководитель школьного спортивного клуба.

4. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания: Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи воспитания:

- «усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально-значимых знаний);
- «формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение и принятие);
- «приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний»;
- «достижение личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

5. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	«Уроки здоровья» - беседы, лекции, встречи по профилактике ЗОЖ	Беседа	Сентябрь - Май	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	КТД	Первая неделя сентября, май	Педагог дополнительного образования
3	Ярмарка дополнительного образования	КТД	Ноябрь	Педагог дополнительного образования

4	Участие в Днях единый действий	КТД	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования, советник по воспитанию
5	Экскурсия на базу Курского баскетбольного клуба «Русичи»	Экскурсия	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
6	Встреча с ведущими футболистами ФК «Авангард Курск»	Беседа	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
7	Встреча с ведущими спортсменами ВК «Атом-Курск»	Беседа	Октябрь	Педагог дополнительного образования
8	Встреча с игроками ЖБК «Динамо-Курск»	Беседа	Декабрь	Педагог дополнительного образования
9	Участие в мероприятиях ШСК «Ирбис»	КТД	По отдельному плану	Педагог дополнительного образования
10	Посещение спортивных мероприятий на территории города Курск.	Экскурсия	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования

6. Список литературы для педагога

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016 г.
2. Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В.И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 г.
3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2017 г.
4. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10-11 классы. М: Спорт Академия Пресс, 2003 г.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016 г.
2. Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В.И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 г.
3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2017 г.
4. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10-11 классы. М: Спорт Академия Пресс, 2003 г.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
6. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
7. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
8. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для]ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
9. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

10. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
11. 7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
4. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
5. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей]

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт компании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

Календарно-тематическое планирование

Раздел «Футбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Теория	Спортивный зал	Опрос/анализ ответов
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
3	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
4	Бег, прыжки по лестнице, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
5	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
6	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
7	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
8	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
13	Подвижные игры.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
15	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
16	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
17	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

18	Учебно – тренировочная игра в футбол между группами.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание / текущий
Итого		36 часов			

Раздел «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Теория	Спортивный зал	Опрос/анализ ответов
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
3	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
4	Бег, прыжки по лестнице, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
5	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
6	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
7	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

8	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
9	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
13	Товарищеская игра	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
15	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
16	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

17	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
18	Учебно – тренировочная игра в футбол между группами.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание / текущий
Итого		36 часов			

Раздел «Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	2	Теория	Спортивный зал	Опрос/анализ ответов
2	Общая физическая подготовка	4	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
3	Бросковые упражнения	4	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
4	Ведение мяча	6	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
5	Передача мяча	4	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
6	Зонная защита	4	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

7	Личная защита	4	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
8	Взаимодействия при нападении	6	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
9	Учебно–тренировочная игра в баскетбол между группами.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание / текущий
	Итого	36 часов			

Раздел «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	Теория	Спортивный зал	Опрос/анализ ответов
2	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

5	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
6	Развитие быстроты перемещения.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
7	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
8	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
9	Введение в начальные игровые ситуации.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
10	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
11	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
12	Контрольное испытание по общей физической подготовке	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
13	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений

15	Упражнения для обучения блокированию.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
16	Учебная игра.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
17	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание/выполнение упражнений
18	Учебно–тренировочная игра в волейбол. Итоговое занятие.	2	Практика/комбинированное	Спортивный зал	Практическое задание / текущий
Итого		36 часов			

Приложение 2

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая физическая подготовка.			
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120

Для родителей

QR – код на программу в АИС «Навигатор»

