

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Центр дополнительного образования «Рекорд»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
СП ЦДР «Рекорд» ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 7 от 26.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Гайнанова В.Р.
Приказ №130 – ОД от 29.05.2026 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год



C=RU, O=ГБОУ СОШ №1 города
Похвистнево, CN=Гайнанова
Василя Рафгатовна,
E=svu_school1@63edu.ru
008cbe0ef0f8e45667
2026-09-21 13:29:27

Разработчик:
Калмыкова И.А., старший методист

Оглавление

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план	6
3. Содержание программы	11
3.1. Содержание программы модуля «Мини-футбол»	7
3.2. Содержание программы модуля «Волейбол»	13
3.3. Содержание программы модуля «Баскетбол»	15
4. Раздел «Воспитание»	18
5. Ресурсное обеспечение программы	20
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	21
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Спортивные игры»	22
Приложение 2. План воспитательной работы	25
Приложение 3. Оценочные материалы	34
Приложение 4. Основные требования к проведению занятий. Содержание разделов подготовки обучающихся.	36

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» предназначена для 10-16 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. Программа разноуровневая и предоставляет возможность занятий всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития, мини-футболом, волейболом и баскетболом. В результате обучения дети овладеют навыками игры в мини-футбол, волейбол и баскетбол.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Данная программа ориентирована на повышение качества физической подготовки и повышение доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 г.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Это и определяет актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯМИ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указом Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмом министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмом Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся, программа является разноуровневой, т.е. учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;

- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Коррекционные задачи:

- Обучающие:

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

- Воспитывающие:

- формировать у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст обучающихся программы: 10 – 16 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 3,5 часа в неделю, 126 учебных часов в год.

Форма обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Форма организации деятельности обучающихся: парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий: 4 занятия на нечётной /четной неделе, 3 занятия на чётной/нечетной неделе; 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп занимающихся. Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную

медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет стартовый (начальный) уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в мини-футболе, волейболе, баскетболе.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Предметные

Должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта;
- технические приемы игры;
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта.

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры;
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности.

Метапредметные

Познавательные УУД:

- работает с информацией;
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды;
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды.

Коммуникативные УУД:

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судей;
- взаимодействует по правилам игры в команде.

Регулятивные УУД:

- ставит цель при игре;
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры;
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью тренера-преподавателя;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью тренера-преподавателя.

Личностные

Проявляет

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80

до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в Приложении 3 к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому или серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в течение года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, **текущий контроль** проводится в конце изучения каждого модуля, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Учебный план.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	42	11	31
2.	«Волейбол»	42	10,5	31,5
3.	«Баскетбол»	42	10,5	31,5
	Всего часов	126	32	94

3. Содержание программы.

3.1. Модуль «Мини-футбол».

Цель: развитие физических качеств обучающегося посредством обучения игре в мини-футбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- сформировать различные двигательные навыки.

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол».

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	Техника безопасности на занятии по мини-футболу.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	История развития мини-футбола. Правила гигиены спортсмена.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Игроки в мини-футболе: позиции и роли. Правила игры в мини-футбол.	1	1	2	Наблюдение, тестирование.
5.	Упражнения на развитие силы	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Удары по мячу.	1	3	4	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения на развитие координации	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
8.	Остановка мяча.	1	2	3	Наблюдение,

					беседа
9.	Упражнения на развитие скорости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Передачи мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Скоростно-силовые упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Техника защиты.	1	2	3	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения на скоростную выносливость	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Техника нападения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения на развитие общей выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Мини-футбол.	-	5	5	Командные соревнования по мини-футболу
18.	Текущий контроль.	-	1	1	Приём нормативов, тестирование
	Итого часов:	11	31	42	

Содержание модуля «Мини-футбол».

Тема 1. Техника безопасности на занятии по мини-футболу.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятии по мини-футболу.

Практика: Опрос по теме инструктажа. Входной контроль, приём контрольных нормативов.

Тема 2. История развития мини-футбола. Правила гигиены спортсмена.

Теория: Знакомство с историей возникновения игры «мини-футбол» в мире и России, хронология значимых событий в мини-футболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр. Правила гигиены спортсмена.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование. Входной контроль, приём контрольных нормативов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика: Стартовый уровень – выполнение общеразвивающих упражнений по показу тренера-преподавателя; базовый уровень – проведение комплекса упражнений обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче. Входной контроль, приём контрольных нормативов.

Тема 4. Игроки в мини-футболе: позиции и роли. Правила игры в мини-футбол.

Теория: Игроки в мини-футболе: позиции и роли. Правила игры в мини-футбол.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый уровень - тестирование.

Тема 5. Упражнения на развитие силы.

Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие силы по показу тренера-преподавателя, игры на развитие силы подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие силы обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по

поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие силы. Входной контроль, приём контрольных нормативов.

Тема 6. Удары по мячу.

Теория: Удары по мячу внутренней стороной стопы, пяткой стопы, носком стопы, внутренней стороной стопы внутренней частью подъема.

Практика: Стартовый уровень – отработка ударов по неподвижному мячу; базовый уровень и продвинутый уровень - отработка ударов по движущемуся мячу.

Тема 7. Упражнения на развитие координации.

Теория: Упражнения на развитие координации.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие координации по показу тренера-преподавателя, игры на развитие координации подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие координации обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие координации.

Тема 8. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой выполняется, остановке мяча внутренней стороной стопы, остановка летящих мячей внутренней стороной стопы, остановка серединой подъема.

Практика: Стартовый уровень – знакомство со способами остановки мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни - отработка приемов остановки мяча, катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку; подошвой и разными частями стопы; мяча, летящего по воздуху; стопой, бедром, грудью и головой.

Тема 9. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Упражнения на развитие скорости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скорости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скорости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скорости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скорости.

Тема 10. Передача мяча.

Теория: Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой, передача мяча по воздуху, передача мяча по заданному направлению, продольные диагональные и поперечные передачи мяча, короткие, средние и длинные передачи мяча,

Практика: Стартовый уровень – знакомство со способами передачи мяча, выполнение упражнений; базовый уровень – отработка различных передач мяча, продвинутый уровень – отработка точных и своевременных передач, передач мяча между партнерами с предварительной остановкой мяча и различных видов обводки (с изменением скорости и направлением движения) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 11. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие выносливости.

Тема 12. Скоростно-силовые упражнения.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие выносливости.

Тема 13. Техника защиты.

Теория: Индивидуальная и зонная защита. Техника защиты.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с индивидуальной и зонной защитой, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни - отработка техники защиты.

Тема 14. Упражнения на скоростную выносливость.

Теория: Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скоростной выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скоростной выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скоростной выносливости.

Тема 15. Техника нападения.

Теория: Техники нападения. Тактические действия в нападении. Тактические действия в нападении при выполнении удара с боковой линии.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с тактическими действиями в нападении, выполнение упражнений, базовый и продвинутый уровни - отработка техники нападения.

Тема 16. Упражнения на развитие общей выносливости.

Теория: Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие общей выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие общей выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие общей выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие общей выносливости.

Тема 17. Мини-футбол.

Практика: Командные соревнования по мини-футболу.

Тема 18. Текущий контроль.

Практика: Сдача нормативов, тестирование.

3.2. Модуль «Волейбол»

Цель: развитие физических качеств обучающегося посредством игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучение навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучение основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- сформировать различные двигательные навыки.

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу (подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности на занятии по волейболу.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	История развития волейбола. Правила гигиены спортсмена.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Правила игры в волейбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
5.	Упражнения на развитие силы.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Подача мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие координации.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Приём мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скорости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Передача мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Скоростно-силовые упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Техника защиты.	1	3	4	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения на скоростную выносливость	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Техника нападения.	1	3	4	Наблюдение,

					беседа
16.	Упражнения на развитие общей выносливости.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Волейбол	-	5	5	Командные соревнования по волейболу.
18.	Текущий контроль.	-	1	1	Приём нормативов, тестирование.
	Итого часов:	10,5	31,5	42	

Содержание модуля «Волейбол»

Тема 1. Техника безопасности на занятии по волейболу.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятии по волейболу.

Практика: Беседа, тестирование по теме инструктажа.

Тема 2. История развития волейбола. Правила гигиены спортсмена.

Теория: История возникновения игры «волейбол» в мире и России, хронология значимых событий в волейболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр. Правила гигиены спортсмена.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения.

Практика: Стартовый уровень – выполнение общеразвивающих упражнений по показу тренера-преподавателя; базовый уровень – проведение комплекса упражнений обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче.

Тема 4. Правила игры в волейбол.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый уровень - тестирование.

Тема 5. Упражнения на развитие силы.

Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие силы по показу тренера-преподавателя, игры на развитие силы подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие силы обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие силы.

Тема 6. Поддача мяча.

Теория: Нижняя прямая, нижняя боковая подачи, верхняя прямая, верхняя боковая подачи, планирующая подача, чередование способов подач, подача в прыжке.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с подачами мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни – отработка нижней прямой, нижней боковой подачи, верхней прямой, верхней боковой подачи, планирующей подачи, чередования способов подач, подачи в прыжке.

Тема 7. Упражнения на развитие координации.

Теория: Упражнения на развитие координации.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие координации по показу тренера-преподавателя, игры на развитие координации подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие координации обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление

комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие координации.

Тема 8. Приём мяча.

Теория: Приём мяча.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами приёма мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутой уровни – отработка приёмов мяча сверху и снизу двумя руками, приёмов мяча снизу одной рукой, чередования способов приёмов мяча.

Тема 9. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Упражнения на развитие скорости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скорости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скорости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скорости обучающимися; продвинутой уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скорости.

Тема 10. Передача мяча.

Теория: Передача мяча.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами передачи мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутой уровни – отработка приёмов передачи мяча сверху двумя руками, передачи в прыжке, передачи мяча одной рукой, чередования способов передачи.

Тема 11. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие выносливости обучающимися; продвинутой уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие выносливости.

Промежуточный контроль. Приём контрольных нормативов.

Тема 12. Скоростно-силовые упражнения.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скоростно-силовых качеств подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скоростно-силовых качеств обучающимися; продвинутой уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 13. Техника защиты.

Теория: Техника защиты.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами защиты, выполнение упражнений; базовый и продвинутой уровни – отработка одиночного блокирования прямого удара, блокирование удара с переводом, группового блокирования, сочетания группового и одиночного блокирования.

Тема 14. Упражнения на скоростную выносливость.

Теория: Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скоростной выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скоростной выносливости обучающимися; продвинутой уровень - разработка

упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скоростной выносливости.

Тема 15. Техника нападения.

Теория: Техника нападения.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами нападения, выполнение упражнений; базовый и продвинутой уровни – отработка вариантов нападения, выбора места подачи (для атакующего удара), выбора способа отбивания мяча, имитации нападающего удара.

Тема 16. Упражнения на развитие общей выносливости.

Теория: Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие общей выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие общей выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие общей выносливости обучающимися; продвинутой уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие общей выносливости.

Тема 17. Волейбол.

Практика: Командные соревнования по волейболу.

Тема 18. Текущий контроль.

Практика: Контрольные нормативы. Тестирование.

3.3. Модуль «Баскетбол»

Цель: развитие физических качеств обучающегося посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- сформировать различные двигательные навыки.

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности на занятии по баскетболу.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	История развития баскетбола. Правила гигиены спортсмена.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Правила игры в баскетбол	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование
5.	Упражнения на развитие силы	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Приём мяча.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие координации	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Передача мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скорости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Ведение мяча.	1	2	3	Наблюдение, беседа.
11.	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Броски мяча в кольцо.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
13.	Скоростно-силовые упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Техника защиты.	1	2	3	Наблюдение, беседа
15.	Упражнения на скоростную выносливость	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Техника нападения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения на развитие общей выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Баскетбол	-	5	5	Командные соревнования по баскетболу.
19.	Итоговый контроль.	-	2	2	Приём нормативов, тестирование
Итого часов:		10,5	31,5	42	

Содержание программы модуля «Баскетбол»

Тема 1. Техника безопасности на занятии по баскетболу.

Теория: Инструктаж по техника безопасности на занятии по баскетболу.

Практика: Тестирование, беседа по теме инструктажа.

Тема 2. История развития баскетбола. Правила гигиены спортсмена.

Теория: История возникновения игры «баскетбол» в мире и России, хронология значимых событий в баскетболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Правила гигиены спортсмена.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения.

Практика: Стартовый уровень – выполнение общеразвивающих упражнений по показу тренера-преподавателя; базовый уровень – проведение комплекса упражнений обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче.

Тема 4. Правила игры в баскетбол.

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый уровень - тестирование.

Тема 5. Упражнения на развитие силы.

Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие силы по показу тренера-преподавателя, игры на развитие силы подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие силы обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие силы.

Тема 6. Прием мяча.

Теория: Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с техникой ловли мяча двумя руками и ловли мяча одной рукой, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни – отработка техники ловли мяча двумя руками и ловли мяча одной рукой.

Тема 7. Упражнения на развитие координации.

Теория: Упражнения на развитие координации.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие координации по показу тренера-преподавателя, игры на развитие координации подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие координации обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие координации.

Тема 8. Передача мяча.

Теория: Передача мяча. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Передачи мяча в движении одной рукой.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с техникой передачи мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни – отработка передачи мяча в движении, бросков мяча в движении, передачи мяча в движении одной рукой.

Тема 9. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Упражнения на развитие скорости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скорости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скорости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скорости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скорости.

Тема 10. Ведение мяча.

Теория: Ведение мяча на месте. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча в движении (шагом, бегом по прямой, по кругу. Ведение мяча в движении с изменением направления. Ведение мяча в движении со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча в движении с сопротивлением.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами ведения мяча, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни – отработка ведения мяча на месте, ведения мяча с низким и высоким отскоком, ведения мяча в движении, ведения мяча, с изменением направления, ведения мяча в движении со зрительным контролем ведения мяча в движении без зрительного контроля, ведения мяча в движении с сопротивлением.

Тема 11. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие выносливости.

Тема 12. Броски мяча в кольцо.

Теория: Броски мяча в кольцо. Броски двумя руками (от груди, от головы (сверху), в прыжке). Броски одной рукой (от плеча, от головы (сверху), в прыжке, «крюком»). Броски мяча с места. Броски мяча в движении.

Практика: Стартовый уровень – знакомство с вариантами бросков в кольцо, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни – отработка бросков в кольцо одной и двумя руками, с места и в движении.

Тема 13. Скоростно-силовые упражнения.

Теория: Скоростно-силовые упражнения.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие выносливости.

Тема 14. Техника защиты.

Теория: Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействия (выбивание, набивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)

Практика: Стартовый уровень – знакомство с техникой защиты, выполнение упражнений; базовый и продвинутый уровни - отработка техники защиты.

Тема 15. Упражнения на скоростную выносливость.

Теория: Упражнения на скоростную выносливость.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие скоростной выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие скоростной выносливости обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие скоростной выносливости.

Тема 16. Техника нападения.

Теория: Техника нападения: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля мяча, передача мяча, броски в корзину, добивание мяча).

Практика: Стартовый уровень – знакомство с техникой нападения, выполнение упражнений; базовый и продвинутой уровни - отработка техники передвижений и техники владения мячом.

Тема 17. Упражнения на развитие общей выносливости.

Теория: Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: Стартовый уровень – выполнение упражнений на развитие общей выносливости по показу тренера-преподавателя, игры на развитие общей выносливости подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр на развитие общей выносливости обучающимися; продвинутой уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче, придумывание игры обучающимися на развитие общей выносливости.

Тема 18. Баскетбол.

Практика: Командные соревнования по баскетболу.

Тема 19. Итоговый контроль.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

4. Раздел «Воспитание»

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций объединения; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям баскетболом, спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их

вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- формирование опыта социально значимой деятельности в физкультурно-спортивных объединениях, опыта обучения такой деятельности других людей.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- формирование безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- формирование уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в учебно-тренировочном процессе, в подготовке и проведении соревнований.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, старших товарищей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на

мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа осуществляется в рамках учебных занятий (беседы, встречи, просмотр документальных кинофильмов, просмотр соревнований, инструктажи), практических занятий, соревнований (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»).

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизульные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ ООШ №4 города Похвистнево. Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- стойки для обводки;
- малые ворота;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные № 4, 5;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующиеся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;

- тренировочные манишки – 20 шт.;
- секундомер;
- свисток.

6. Список литературы и интернет-ресурсов

Литература для педагога:

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016.
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020.
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019.
5. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин.
https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html
6. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С.
<https://clado.net/5/2/22/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-yaxontov-e-kit-l-1981-uchebnoe-posobie-fb2-ocr-bez-oshibok.html>

Литература для обучающихся:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.
https://www.studmed.ru/aliev-e-g-andreev-s-n-mini-futbol-v-shkole_2840fb02f73.html
2. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017.
3. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017.
4. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

Календарный учебный график программы «Спортивные игры»

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Мини-футбол».					
1.	Сентябрь	1	Техника безопасности на занятии по мини-футболу.	Вводное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование
2.	Сентябрь	1	История развития мини-футбола. Правила гигиены спортсмена.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Сентябрь	2	Общеразвивающие упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование
4.	Сентябрь	2	Игроки в мини-футболе: позиции и роли. Правила игры в мини-футбол.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	2	Упражнения на развитие силы	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь	4	Удары по мячу.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	2	Упражнения на развитие координации	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Октябрь	3	Остановка мяча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Октябрь	2	Упражнения на развитие скорости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Октябрь	3	Передачи мяча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Октябрь	2	Упражнения на развитие выносливости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Октябрь	2	Скоростно-силовые упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, тестирование
13.	Октябрь	3	Техника защиты.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Ноябрь	2	Упражнения на скоростную выносливость	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Ноябрь	3	Техника нападения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Ноябрь	2	Упражнения на развитие общей выносливости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Ноябрь	5	Мини-футбол.	Практическое занятие	Командные соревнования по мини-футболу
18.	Ноябрь	1	Текущий контроль.	Контрольное занятие Диагностика	Сдача нормативов, тестирование

Модуль «Волейбол».					
19	Ноябрь	1	Техника безопасности на занятии по волейболу.	Инструктаж	Наблюдение, беседа, тестирование
20.	Декабрь	1	История развития волейбола. Правила гигиены спортсмена.	Рассказ. Беседа.	Наблюдение, беседа, тестирование
21.	Декабрь	2	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Декабрь	1	Правила игры в волейбол.	Рассказ Практическое занятие	Наблюдение, беседа, тестирование
23.	Декабрь	2	Упражнения на развитие силы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Декабрь	3	Подача мяча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
25.	Декабрь	2	Упражнения на развитие координации.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
26.	Декабрь	3	Приём мяча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
27.	Январь	2	Упражнения на развитие скорости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
28.	Январь	1	Текущий контроль.	Контрольное занятие Диагностика	Сдача нормативов, тестирование.
29.	Январь	3	Передача мяча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
30.	Январь	2	Упражнения на развитие выносливости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
31.	Январь	2	Скоростно-силовые упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
32.	Январь Февраль	4	Техника защиты.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
33.	Февраль	2	Упражнения на скоростную выносливость	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
34.	Февраль	4	Техника нападения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
35.	Февраль	2	Упражнения на развитие общей выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
36.	Февраль	5	Волейбол	Учебно-тренировочное занятие	Командные соревнования по волейболу
Модуль «Баскетбол».					
37.	Март	1	Техника безопасности на занятии по баскетболу.	Инструктаж	Наблюдение, беседа, тестирование
38.	Март	1	История развития баскетбола. Правила гигиены спортсмена.	Рассказ	Наблюдение, беседа, тестирование
39.	Март		Общеразвивающие упражнения	Комбинированное	Наблюдение,

		2		занятие	беседа.
40.	Март	1	Правила игры в баскетбол	Рассказ Практическое занятие	Обсуждение, беседа, тестирование
41.	Март	2	Упражнения на развитие силы	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
42.	Март	2	Приём мяча.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
43.	Март	2	Упражнения на развитие координации	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
44.	Март	3	Передача мяча.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
45.	Март	2	Упражнения на развитие скорости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
46.	Апрель	3	Ведение мяча.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
47.	Апрель	2	Упражнения на развитие выносливости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
48.	Апрель	2	Броски мяча в кольцо.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
49.	Апрель	2	Скоростно-силовые упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
50.	Апрель	3	Техника защиты.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
51.	Апрель	2	Упражнения на скоростную выносливость	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
52.	Май	3	Техника нападения.	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
53.	Май	2	Упражнения на развитие общей выносливости	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
54.	Май	5	Баскетбол	Практическое занятие.	Командные соревнования по баскетболу,
55.	Май	2	Итоговый контроль.	Контрольное занятие Диагностика	Сдача нормативов, тестирование

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма работы	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт
1. Здоровье сбережение					
1.1 .	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	«Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.»	Инструктаж	сентябрь	
		«Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	Инструктаж	май	
1.2 .	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	«Режим дня – залог здоровья»	Беседа	октябрь	
		«Спорт против наркотиков»	Тематическая беседа	ноябрь	
		«Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя»	Тематическая беседа	декабрь	
1.3	Режим питания и отдыха	«Восстановительные мероприятия после тренировки»	Беседа	февраль	
		«Способы закаливания»	Беседа	март	
		«Профилактика переутомления и травм»	Беседа	апрель	
2. Патриотическое воспитание обучающихся					
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственност и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственныхн х символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов				
		«Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Беседа	февраль	
2.2	Практическая	«Кожаный мяч –	Соревнования	сентябрь	Статья в

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	школьная футбольная лига»			группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		«Кожаный мяч (школьная футбольная лига)»	Соревнования	май	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ»	Соревнования	октябрь	Статья в группе ЦДО «Рекорд» в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Муниципальный этап областного турнира по баскетболу «3х3» среди обучающихся образовательных организаций Самарской области памяти Д.В. Сафронова	Соревнования	ноябрь	Статья в группе ЦДО «Рекорд» в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Муниципальный этап отборочных соревнований в Самарской области турнира Приволжского федерального округа по баскетболу 3х3 среди обучающихся общеобразовательных организаций города Похвистнево	Соревнования	январь	Статья в группе ЦДО «Рекорд» в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		«Серебряный мяч»	Соревнования	февраль	Статья в группе ЦДО «Рекорд» в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
3. Профориентационная деятельность					
3.1	Судейская практика	Правила и терминология, принятая в	Практическое и теоретическое изучение	Февраль, соревнован ия	
4. Техника безопасности					
4.1	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Соблюдение мер безопасности обучающимися	Вводный инструктаж	сентябрь	
		Соблюдение мер безопасности обучающимися в тренажерном зале	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности в раздевалках	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности при	Инструктаж	перед	

		пользовании железнодорожным транспортом		выездом на соревнования на железнодорожном транспорте	
		Меры безопасности при проведении соревнований	Инструктаж	перед соревнованиями	
		Действия при возникновении ЧС	Инструктаж	сентябрь - май	
		Соблюдение мер безопасности при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	Инструктаж	при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	
		Соблюдение мер безопасности в зимний период	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на льду	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на водоёмах в летний период	Инструктаж	май	
		Соблюдение мер пожарной безопасности	Инструктаж	сентябрь - май	
		Меры безопасности при угрозе террористического акта	Инструктаж	сентябрь - май	

Оценочные материалы.

Тест по теоретической подготовке обучающихся.

Модуль «Мини-футбол»

1. Какая страна является родиной футбола?
а) Бразилия б) Англия в) Россия
2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?
а) Пенальти б) Буллит в) Угловой удар
3. Игра в футбол начинается
а) спорным броском б) ударом из-за боковой линии в) ударом с центра поля
4. Аут в большом футболе вводится
а) Ногой б) Рукой в) Судьёй
5. Главным средством передвижения футболиста в игре является
а) ходьба б) спортивная ходьба в) бег

Тест по теоретической подготовке обучающихся

Модуль «Волейбол»

1. Какая страна считается родиной волейбола?
а) Англия б) Франция в) США
2. Сколько игроков от каждой команды на поле?
а) По 5 б) По 6 в) По 7
3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?
а) 1 б) 2 в) 3
4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?
а) Да б) Нет
в) Судья назначает спорный мяч
5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?
а) 3 спереди, 3 сзади б) 2 спереди, 4 сзади в) 4 спереди 2 сзади

Тест по теоретической подготовке обучающихся

Модуль «Баскетбол»

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко; б) два очка; в) три очка.
4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 15; б) 20; в) 24.
5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

**Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы
10-11 лет (третья ступень ГТО)**

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

Основные требования к проведению занятий.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1.	ОФП Беседа	Практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, Скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки -	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2.	СФП , Инструктаж	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированн ое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4.	Соревнова- тельная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5.	Подвижные игры Инструктаж.	Игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7.	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно- игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Содержание разделов подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по

летающему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.