

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 77 г. Челябинска"

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
от 29.12.2020г. Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Грудев Евгений Александрович,
учитель физической культуры,
педагог ДО

Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-12 летнего возраста приобщиться к активным занятиям футболом, баскетболом, волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Спортигры».

Целью выполнения дополнительной общеобразовательной программы является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитать у обучающихся нравственные, волевые качества, трудолюбие, активность;
- подготовить физически крепких, ловких, здоровых, сильных детей для участия в сопутствующих школьных, районных, городских соревнованиях;
- сформировать базовые двигательные умения и навыки;
- Развить двигательные качества через спортивные игры;
- Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол;
- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Влияние спортигр на функциональные возможности детей

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Место предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант дополнительной общеобразовательной программы. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 классов (10-12 лет) с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Дистанционный способ реализации дополнительной образовательной программы

Реализация дополнительной образовательной программы «Спортигры» может осуществляться с применением **дистанционных образовательных технологий** организацией, ведущей образовательную деятельность, независимо от места нахождения обучающихся.

Цель внедрения дистанционных образовательных технологий в систему дополнительного образования состоит в обеспечении доступности качественного образования для учащихся, независимо от места проживания, социального положения, состояния здоровья и эпидемиологической ситуации в стране.

Основными **задачами** являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательных программ без посещения образовательного учреждения;
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое время, удобное для учащихся.

При подготовке и проведению дистанционных занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности можно использовать следующие виды дистанционных технологий:

1. Кейс-технологии, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.

2. Сетевые технологии. Сетевые технологии, использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся.

3. Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности учащихся. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по мессенджерам.

4. Дистанционное тестирование и самооценка знаний.

5. Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Для проведения чат-занятий заранее составляются расписание этапов и вопросы-проблемы. Стенограмма чата затем анализируется, анализ рассылается учащимся с комментариями преподавателя.

6. Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, преподаватель делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные семинары могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов.

7. Занятие с использованием видеоконференцсвязи. Такой тип занятия не отличается от традиционного, оно проходит в реальном режиме времени.

8. Дневник самостоятельных тренировок.

Учебный план на 1-ый год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Футбол		68	8	60	
1.	Инструктаж по технике безопасности		1		Опрос, беседа, тест
2.	Развитие футбола в России и за рубежом		2		

3.	Терминология элементов футбола		1		
4.	Строение и функции организма человека		2		
5.	Оборудование и инвентарь		1		
6.	Профилактика травматизма при занятиях футболом		1		
7.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			12	Наблюдение, беседа
8.	Техника ударов по мячу и остановок мяча различными частями ноги			15	Наблюдение
9.	Ведение мяча			13	
10.	Защитные действия в игре			10	
11.	Тактика и техника игры			10	
Баскетбол		68	8	60	
12.	Техника безопасности. Баскетбол. История развития.		4		Опрос, беседа
13.	Правила игры		2		
14.	Тестирование физических качеств		2		Зачет
15.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте			10	Беседа, наблюдение
16.	Техника передачи одной рукой от плеча			3	Опрос, беседа
17.	Техника передачи двумя руками			3	
18.	Техника броска после ведения мяча			1	
19.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание			1	Беседа
20.	Выбивания мяча при ведении			2	Решение проблемы
21.	Передачи в движении в парах			15	Наблюдение
22.	Передачи в движении			5	
23.	Техника выполнения двух баскетбольных шагов			20	Демонстрация, беседа, опрос
Волейбол		68	8	60	
24.	Правила безопасности при занятиях		2		Опрос, беседа, тест

	волейболом. Правила игры.				
25.	Понятие о гигиене. Режим дня спортсмена.		2		
26.	История возникновения и развития волейбола. Правила игры		4		
27.	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.			10	Наблюдение
28.	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча			10	Демонстрация, беседа, решение проблемы
29.	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача			10	
30.	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача			10	
31.	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.			6	Наблюдение, решение проблемы
32.	Техника приема подачи			4	Демонстрация, беседа, решение проблемы
	Итого	204	24	180	

Учебный план на 2-ой год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Футбол		68	8	60	
1.	История футбола		1		Опрос, беседа, тест
2.	Гигиенические занятия и навыки		2		
3.	Закаливание. Режим и питание спортсмена		1		
4.	Строение и функции организма человека		2		
5.	Оборудование и инвентарь		1		

6.	Профилактика травматизма при занятиях футболом		1		
7.	Передвижения и остановки			12	Наблюдение, беседа
8.	Удары по мячу			15	Наблюдение
9.	Остановка мяча			13	
10.	Ведение мяча и обводка			10	
11.	Отбор мяча			10	
Баскетбол		68	8	60	
12.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире		4		Опрос, беседа
13.	Правила игры		2		
14.	Тестирование физических качеств		2		Зачет
15.	Ловля и передача баскетбольного мяча			10	Беседа, наблюдение
16.	Ведение мяча			3	Опрос, беседа
17.	Броски баскетбольного мяча по кольцу			3	
18.	Имитационные упражнения без мяча			1	
19.	Вырывание, выбивание, перехват мяча			1	Беседа
20.	Выбивания мяча при ведении			2	Решение проблемы
21.	Передачи в движении и в парах			15	Наблюдение
22.	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций			5	
23.	Техника выполнения двух баскетбольных шагов			20	Демонстрация, беседа, опрос
Волейбол		68	8	60	
24.	Введение в волейбол		2		Опрос, беседа, тест
25.	Понятие о гигиене. Режим дня спортсмена.		2		
26.	Правила игры		4		
27.	Имитационные упражнения			10	Наблюдение

28.	Передача мяча			10	Демонстрация, беседа, решение проблемы
29.	Верхняя прямая подача мяча			10	
30.	Нижняя прямая подача мяча			10	
31.	Прием мяча			6	Наблюдение, решение проблемы
32.	Нападающий удар			4	Демонстрация, беседа, решение проблемы
	Итого	204	24	180	

Календарный график на 2020-2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска»

- 1) Начало учебного года – 01.09.2020 г., окончание года – 22.05.2021г;
Продолжительность учебного года – 34 недели.

2. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

- 1) Учебный год делится

	дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начало триместра	окончание триместра	
1 триместр	01.09.20	30.11.20	12 недель
2 триместр	01.12.20	28.02.21	11 недель
3 триместр	01.03.21	22.05.21	11 недель

- 2) Продолжительность каникул в течение учебного года:

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
осенние	26.10.20	03.11.20	9 дней
зимние	28.12.20	12.01.21	16 дней
весенние	27.03.21	04.04.21	9 дней
летние	01.06.21	31.08.21	

- 3) Расписание учебных занятий:

День недели	Начало	Окончание
вторник	13-00	13-40
	перемена 10 мин	

	13-50	14-30
воскресенье	9-00	9-40
	перемена 5 мин	
	9-45	10-25
	перемена 5 мин	
	10-30	11-10
	перемена 5 мин	
	11-15	11-55

Содержание занятий 1 года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
Футбол			
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке при занятиях футболом
2.	Развитие футбола в России	2	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
3.	Терминология элементов футбола	1	Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.
4.	Строение и функции организма человека	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных

			результатов
5.	Профилактика травматизма при занятиях футболом	1	<p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.</p>
6.	Оборудование и инвентарь	1	<p>Мячи, конусы, фишки, стойки, барьеры и т.д.</p>
7.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	12	<ul style="list-style-type: none"> - Стойка игрока. - Перемещения в стойке приставными шагами боком. - Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. - Ускорения, старты из различных положений. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). - Бег «змейкой», «восьмеркой» - Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
8.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15	<ul style="list-style-type: none"> - Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. - Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). - Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. - Остановка мяча грудью. - Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. - Передача мяча партнеру. - Ловля низколетящего мяча вратарем.
9.	Техника ведения мяча	13	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и

			<p>неведущей ногой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. - Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
10.	Техника защитных действий	10	<ul style="list-style-type: none"> - Зонная защита. - Персональная защита. - Смешанная защита. - Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. - Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. - Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей. - Перехват мяча.
11.	Тактика и техника игры	10	<ul style="list-style-type: none"> - Расстановка игроков на поле. - Тактика свободного нападения. - Тактические действия линий обороны и атаки: <ul style="list-style-type: none"> а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков. - Позиционное нападение без изменения позиций игроков. - Позиционное нападение с изменением позиций игроков. - Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. - Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).
Баскетбол			
12.	Техника	4	Применять правила подбора одежды для

	безопасности. Баскетбол. История развития.		занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
13.	Правила игры	2	
14.	Тестирование физических качеств	2	Знать исходный уровень развития двигательной способности, его изменение за определенное время; стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.
15.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	10	Техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте
16.	Техника передачи одной рукой от плеча	3	Техника передачи одной рукой от плеча, передача после поворотов на месте, после ведения мяча на месте, в движении
17.	Техника передачи двумя руками	3	Передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди двумя руками; в стену; партнеру.
18.	Техника броска после ведения мяча	1	Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре.
19.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание в парах; с ведением мяча на месте; с ведением мяча в движении.
20.	Выбивания мяча при ведении	2	В парах выбивание мяча при ведении; игра 1 против двух защитников с выбиванием мяча; вырывание + ведение; вырывание + бросок.
21.	Передачи в движении в парах	15	Передачи мяча верхом, низом (от пола), одной рукой от плеча, двумя руками от груди, из-за головы поочередно, двигаясь вдоль зала по середине.
22.	Передачи в движении	5	Сочетать ведение мяча с передачей.
23.	Техника выполнения двух	20	Сочетание ведения и 2 баскетбольных шагов; с остановкой; с ударом от пола; с разбега; с броском по кольцу.

24.	баскетбольных шагов		
Волейбол			
25.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.
26.	Понятие о гигиене. Режим дня спортсмена.	2	Правила гигиены личной и общественной. Распорядок дел спортсмена, сон, отдых, прием пищи, тренировки.
27.	История возникновения и развития волейбола. Правила игры	4	Страна-родина волейбола. Правила игры, подача, передача, размеры площадки, количество игроков на площадке, либеро, зоны.
28.	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	10	<p>Легкоатлетические упражнения: -приставной шаг; -высокое поднимание бедра; -захлестывания голеней; -семенящий бег; -подскоки и перекаты; -прыжки в длину, «лягушка»; -и т.д.</p> <p>Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.</p>
29.	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча	10	Стойка волейболиста. Положение пальцев кистей; перемещения под мячом. Игра «Горячая картошка». Верхняя передача мяча в паре; в стену.
30.	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	10	Положение тела подающего. Определение части руки для подачи. Нижняя подача в стену; партнеру; от отскока от пола.
31.	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача	10	Положение тела подающего. Определение части руки для подачи. Формирование ладони для совершения подачи. Положение пальцев кисти. Нижняя подача в стену; партнеру; от отскока от пола. Верхняя подача.
32.	Упражнения на силу, выносливость,	6	Упражнения общей физической подготовки: -отжимания, подтягивания, приседания,

	с отягощениями. Упражнения на ловкость.		поднимания туловища из положения лежа, упражнения с набивными мячами. -игры на развития координационных способностей (ловкости): «день-ночь», «захват флага» («переход через границу»); «вызов номеров».
33.	Техника приема подачи	4	Стойка волейболиста. Положение рук. Прием подачи в парах; прием подачи через сетку.

Содержание занятий 2 года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
Футбол			
1.	История футбола	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.
2.	Гигиенические занятия и навыки	2	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов
3.	Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.
4.	Строение и функции организма человека	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов

5.	Профилактика травматизма при занятиях футболом	1	<p>Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.</p> <p>Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.</p>
6.	Оборудование и инвентарь	1	<p>Мячи, конусы, фишки, стойки, барьеры и т.д.</p>
7.	Передвижения и остановки	12	<p>Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</p>
8.	Удары по мячу	15	<p>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.</p>
9.	Остановка мяча	13	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
10.	Ведение мяча и обводка	10	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без</p>

			сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
11.	Отбор мяча	10	Выбивание мяча ударом ноги.
Баскетбол			
12.	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире	4	Теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях.
13.	Правила игры	2	Размер площадки. Количество игроков в команде. Продолжительность встречи, периода. Замены.
14.	Тестирование физических качеств	2	Знать исходный уровень развития двигательной способности, его изменение за определенное время; стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.
15.	Ловля и передача баскетбольного мяча	10	Техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте
16.	Ведение мяча	3	Техника ведения одной рукой, двумя попеременно. Боком, спиной вперед. С изменением направления. Дриблинг.
17.	Броски баскетбольного мяча по кольцу	3	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок.
18.	Имитационные упражнения без мяча	1	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий

			против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
19.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.
20.	Передачи в движении и в парах	15	Сочетать ведение мяча с передачей.
21.	Выбивания мяча при ведении	5	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.
22.	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	20	Броски с точек.
Волейбол			
23.	Введение в волейбол	4	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола.
24.	Понятие о гигиене. Режим дня спортсмена.	2	Правила гигиены личной и общественной. Распорядок дел спортсмена, сон, отдых, прием пищи, тренировки.
25.	Правила игры	4	Правила игры, подача, передача, размеры площадки, количество игроков на площадке, либеро, зоны.
26.	Имитационные упражнения	10	-приставной шаг в стойке; -высокое поднятие бедра; -захлестывания голеней; -семенящий бег; -подскоки и перекаты; -прыжки в длину, «лягушка»; -и т.д. -имитация верхней передачи. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

27.	Передача мяча	10	Стойка волейболиста. Положение пальцев кистей; перемещения под мячом. Игра «Горячая картошка». Верхняя передача мяча в паре; в стену.
28.	Верхняя прямая подача мяча	10	Положение тела подающего. Определение части руки для подачи. Нижняя подача в стену; партнеру; от отскока от пола.
29.	Нижняя прямая подача мяча	10	Положение тела подающего. Определение части руки для подачи. Формирование ладони для совершения подачи. Положение пальцев кисти. Нижняя подача в стену; партнеру; от отскока от пола. Верхняя подача.
30.	Прием мяча	14	Положения рук, постановка ног, правила игры.
31.	Нападающий удар	4	Двойной шаг. Скачок. Прыжки вверх. Замах. Удар по мячу в воздухе.

Методическое обеспечение

- Маркерная доска для объяснения материала.
- Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол.
- Учебники по физической культуре

При реализации данной программы используются следующие формы занятий:

Рассказ, лекция, демонстрация фотоматериалов, теоретические и практические семинары, диалог, беседа, занятия по общефизической подготовке в форме тренировок и игр, техническая тренировка, спортивные соревнования.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- фронтальный,
- групповой,
- индивидуальный
- круговой.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение),

- наглядные (показ, демонстрация),
- практические (упражнения, тренировки, соревнования, игры).

Материальное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
6. Палка гимнастическая.
7. Скакалка детская.
8. Мат гимнастический.
9. Кегли.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Планка для прыжков в высоту.
12. Стойка для прыжков в высоту.
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
14. Рулетка измерительная.
15. Щит баскетбольный тренировочный.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Волейбольная сетка универсальная.
18. Сетка волейбольная.
19. Аптечка.
20. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Проектор.

Список литературы для педагога

1. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. – М.: Аст: Астрель, 2007.
3. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017.
4. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, 2015.

Список литературы для обучающихся

1. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, Усманова С.Ф., 2015.
2. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1, Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., 2015.
3. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017.