

**Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа № 46 имени первого главного конструктора  
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»  
Структурное подразделение центр дополнительного образования и профессиональной  
подготовки «Мой выбор»**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
педагогов дополнительного  
образования  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБУ «Школа №46»**  
**Л.А. Чубенко**  
**«01» сентября 2020г.**  
**Приказ №123-од от 01.09.2020г.**  
**Программа принята к использованию**  
**На основании решения**  
**Педагогического Совета**  
**Протокол №1 о 31.08.2020г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Веселый мяч»**

Возраст обучающихся: 8 - 15  
лет Срок реализации: 3 года

Разработчики:  
Засыпкин Виталий Николаевич  
Колодин Алексей Сергеевич  
Исаева Анастасия Андреевна  
Марычев Владимир Владимирович  
Педагоги дополнительного  
образования

г. Тольятти, 2020 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Направленность программы.....</b>	<b>3</b>
<b>Новизна. ....</b>	<b>3</b>
<b>Отличительные особенности общеобразовательной</b>	
<b>программы.....</b>	<b>3</b>
<b>Модули программы... ..</b>	<b>3</b>
<b>Актуальность .....</b>	<b>3</b>
<b>Педагогическая целесообразность .....</b>	<b>4</b>
<b>Цели и задачи .....</b>	<b>4</b>
<b>Планируемые ожидаемые результаты... ..</b>	<b>5</b>
<b>2. Учебный план .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Учебно-тематические планы модулей .....</b>	<b>11</b>
<b>4. Содержание программы модулей .....</b>	<b>12</b>
<b>5. Методическое обеспечение программы.....</b>	<b>22</b>
<b>6. Список литературы .....</b>	<b>23</b>
<b>7. Календарные учебные планы.....</b>	<b>24</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Введение**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков в школе ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, знал о способах релаксации и приведения своего организма в нормальный рабочий ритм.

Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячом, где развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях спортивного школьного зала посредством игры с мячом достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и

культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.)

**Отличительные особенности данной программы** Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это футбол, включая все его разновидности мини-футбол, футзал, туризм. Обучение волейболу, баскетболу, гандболу и т.д.) Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Программа имеет **3 (три) уровня** обучения.

**Программа 1-го уровня обучения** имеет **4 (четыре) модуля**, в которых содержание и материалы программы соответствуют **ознакомительному уровню** сложности.

**Ознакомительный уровень** – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Модуль 1 «История развития спорта»** знакомит детей с основами спорта и её развитиями в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.

**Модуль 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»** развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Модуль 3. «Спортивные игры»** формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

**Модуль 4 «Судейские правила»** способствует развитию правил в судействе: баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, стритбол, лапта

**Программа 2-го уровня обучения** имеет **4 (четыре) модуля**, в которых содержание и материалы программы соответствуют **базовому уровню** сложности.

**Базовый уровень** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы.

**Модуль 1 «Познание самого себя»** развитие знаний о личной гигиене, самоконтроле, истории физической культуры и спорта, понятие о нормах ГТО, общие правила соревнований.

**Модуль 2 «Я стану лучше»** здесь идет подготовка учащегося как психологически, так и физически для овладения техникой и тактикой всех видов спорта.

**Модуль 3. «Огромный мир спорта»** ученик изучает тактические и технические основы футбола, волейбола, стритбола, баскетбола, лапты, туризма. Совершенствует свою технику, оттачивает мастерство.

**Модуль 4 «Тяжело в учении легко в бою»** наступают контрольные игры, где любой учащийся может попробовать себя в той или иной игре, закрепить все на практике, что то подкорректировать в своей технике.

**Программа 3-го уровня обучения имеет 4 (четыре) модуля**, в которых содержание и материалы программы соответствуют **продвинутому уровню** сложности.

**Продвинутый уровень** – использование и реализация общедоступных и универсальных форм и методов организации физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающий доступ к сложным разделам направления программы, углубленное изучение содержания программы.

**Модуль 1 «Мир спорта. Начни с себя!»** закрепляет у учащихся навыки оказания первой помощи, режима дня, профилактику травматизма, обучает простейшим практическим навыкам участия в спортивных мероприятиях, исполнении физических упражнений вне школы и занятий. Развивает артистические, сенсорные способности, обогащает музыкальные впечатления детей.

**Модуль 2 «Читай, играй и побеждай!»** развивает коммуникативные, коллективные и физические навыки учащихся через изучение различных видов упражнений, видов спорта, выбора досуга. Способствует формированию быстроты принятия решений в сложных ситуациях в положительную сторону. Создает условия для развития нравственных качеств учащегося.

**Модуль 3. «Узнай себя в игре»** формирует представление о роли правил в спорте, грамотной речи, командной игре, индивидуальных особенностях организм, реакции организма на физические упражнения. Развивает двигательные качества, а так же помогает концентрации и познании самого себя.

**Модуль 4. «Покажи, на что способен»** использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье, быть в центре спортивных событий школы, города.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися, для успешного участия в городских и районных соревнованиях.

**Цель.** Формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

**В качестве основных образовательных задач** определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

2. обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
3. содействие развитию двигательных способностей;
4. воспитание положительных морально-волевых качеств;
5. формирование привычек здорового образа жизни.

#### **Возраст обучающихся**

Программа «Веселый мяч» рассчитана на обучающихся 8-15 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Первый год обучения – 8-10 лет.

Второй год обучения - 11-12 лет.

Третий год обучения – 12-15 лет.

Обучение осуществляется в разновозрастных группах численностью 15 – 20 человек.

**Срок реализации программы** – 3 года, 126 часов - за год, 378 часов – за 3 года.

**Форма обучения:** очная

**Формы организации деятельности:** групповые занятия. Предусматривается возможность индивидуальных занятий.

**групповая** - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы Их можно подразделить на звеньевые, бригадные, кооперированно-групповые и дифференцированно-групповые.

**индивидуальная** - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность занятия – 40 минут. Перерыв – 10 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

#### **Планируемые ожидаемые результаты обучения**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Первый уровень** предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий и туристической подготовки. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 8-10 лет. В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся

**должны знать:**

- основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,

- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

**должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

**демонстрировать:**

- игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
- участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и учителю,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

**Второй уровень** обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 11-12 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся

**должны знать:**

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

**должны уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

**демонстрировать:**

- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

**Третий уровень** складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.



Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень.

Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 13-15 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся

**должны знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**должны уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

**должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

**Способы отслеживания результативности программы:**

- грамоты
- свидетельства
- сертификаты

**Критерии оценки результатов учебно-тренировочного процесса.**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методика изучения</b>	<b>Контроль</b>
Сохранение психологического здоровья учащихся и педагогов. — комфортность, защищенность личности обучающихся.	— отношение обучающихся к основным аспектам жизнедеятельности в спорткомплексе. — уровень тревожности тренера-преподавателя. - удовлетворенность тренера-преподавателя	Данные по комплектованию секций спортивной направленности Колесо жизни	Анализ информации психологом и заместителем директора по УВР, доклад на совещании при директоре

	содержанием, организацией и условиями трудовой деятельности, взаимоотношениями в учреждении		
Позитивные изменения ценностных ориентаций детей - уровень спортивной мотивации	выбор спортивно-оздоровительных форм и способов самореализации и Самоутверждения личности. - стремление обучающихся к занятию спортом и проявлению своих возможностей.	Диагностика физической и спортивной мотивации. «Методика мотивационной сферы» (в начале и конце учебного года).	Анализ информации психологом и заместителем директора по УВР. Доклад на совещании.
Развитие уровней сформированности компонентов учебно-тренировочной деятельности	Развитие рефлексивных способностей	Контрольные тесты Метод-наблюдение. (Методика «Дневник наблюдения»); Методика самооценки, тест на развитость самооценки	Отслеживание динамики личностного роста учащихся при усвоении знаний. Анализ психологом и заместителем директора по УВР
Учет индивидуальных особенностей детей.	-наличие психолого-педагогической документации - учет индивидуальных особенностей детей на занятиях.	Психолого-диагностические тесты; Дневники групп, диагностические карты; Программа наблюдения на занятии.	Административный контроль
Наличие разносторонней образовательной среды — охват всех уровней обучения	— наличие программных материалов, индивидуальных образовательных программ, дидактического материала, оборудования, ТСО — доступность информационной среды (библиотека, медиатека, компьютер)	Опросы, анкетирование, анализ образовательных программ, посещение занятий, учет посещаемости, медиатеки. Выявление у обучающихся отношения к себе, сверстникам, месту занятий.	Административный контроль над образовательными программами, тематическими планами и их использованием. Само и взаимоконтроль. Контроль доступности и востребованности медиатеки.

**Формы подведения итогов:**

Соревнования различного уровня;  
контрольное занятие;  
контрольные игры;  
сдача контрольных нормативов;  
тестирование.

**Учебный план  
1 уровень обучения**

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. История развития спорта	12	6	6	Тестирование
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование Комплекс упражнений
3. Спортивные игры	54	10	44	Тестирование Комплекс упражнений
4. Судейские правила	40	6	34	Тестирование Комплекс упражнений
<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	

**Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей  
Модуль 1 «История развития спорта»  
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по ПБ, ТБ. Физическая культура и спорт в России	2	2		Тестирование
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4		Тестирование Комплекс игр
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	4		4	Комплекс игр Комплекс упражнений
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2		2	Тестирование Комплекс упражнений
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

**Содержание модуля 1 «История развития спорта»**

**Раздел 1.** Теория Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. История развития спорта, изучение спортивных терминов, профессий спортсменов. Особенности и отличительные черты спорта; различные виды спорта.

**Раздел 2.** С помощью игры познакомить детей. Представление комплекса спортивных игр с упражнениями на раскрепощение, сценическое внимание и воображение, эпизодов на память физических действий Комплекс упражнений, способствующий раскрепощенному поведению

детей в группе. Представление разных видов игр. Комплекс игр и упражнений связанные по своему виду спорта. (Теория)

**Раздел 3.** Спортивная игра «чем интересней этот вид спорта?» Выявление самых известных спортсменов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.

Практика. Спортивная игра

**Раздел 4.** «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена». Выявление режима дня у детей. Просмотр отрывков разных видов спорта с обсуждением. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

Практика: тренировки.

**Контроль и учет знаний и умений:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

## **Модуль 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные методики обучения и тренировок по спортивным играм	2	2		Тестирование
2.	Общая и специальная физическая подготовка	18		18	Комплекс упражнений Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

### **Содержание модуля 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. (Теория)

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий. Практика. ОФП и СФП.

### Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

### Модуль 3 «Спортивные игры» Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	10	2	8	Тестирование Комплекс упражнений
2.	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол	10	2	8	Тестирование
3.	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол	12	2	10	Комплекс упражнений Тестирование
4.	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол	12	2	10	Комплекс игр Тестирование
5.	Основные правила, техника и тактика игры в лапту	10	2	8	Комплекс упражнений Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	

### Содержание модуля 3 «Спортивные игры».

**Раздел 1.** Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. (Теория)

**Раздел 2.** Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.

Практика. Игра в баскетбол.

**Раздел 3.** Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.

Практика. Игры в волейбол.

**Раздел 4.** Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

Практика. Игры стритбол.

**Раздел 5.** Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

Практика. Игра Лапта.

**Контроль и учет знаний и умений:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту;

#### **Модуль 4 «Судейские правила»**

##### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Контрольные игры и соревнования	20		20	Комплекс упражнений
2.	Экскурсия и походы	14	2	12	Тестирование Комплекс упражнений
3.	Инструкторская и судейская практики	6	4	2	Тестирование Комплекс упражнений
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	

##### **Содержание модуля 4 «Судейские правила».**

#### **Раздел 1.**

Теория. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития:

1. Быстроте
2. Силе
3. Выносливости
4. Гибкости
5. Ловкости

#### **Раздел 2.** Походная практика.

Практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период совместно с родителями, спортивные игры на песке.

**Раздел 3.** Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей и помощи в судействе тренеру и учителю. (Теория)

Практика. Судейство.

**Контроль и учет знаний и умений:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

### Учебный план 2 уровень

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Познание самого себя	14	14		Тестирование
2. Я стану лучше	14		14	Нормативы, зачет
3. Огромный мир спорта	84	4	80	Нормативы, зачет
4. Тяжело в учении легко в бою	14		14	Игры
<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	

### Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей Модуль 1 «Познание самого себя» Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	4	4		Тестирование
2.	Комплекс ГТО в России	2	2		Тестирование
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Тестирование
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Тестирование
5	Правила соревнований их организации и проведения	4	4		Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		

#### Содержание программы модуля 1 «Познание самого себя »

**Раздел 1.** Физическая культура и спорт в России.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Государственное значение физической культуры и спорта.

Задачи развития массовой физ. культуры.

## **Раздел 2.** Комплекс ГТО в России

Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.

## **Раздел 3.** Сведения о строении и функциях организма человека

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система.

Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

## **Раздел 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма.

Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

## **Раздел 5.** Правила соревнований их организации и проведения.

Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов.

Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Организация и проведение школьных соревнований.

Тестирование: Подбор и планирование физических упражнений

### **Контроль и учет знаний и умений:**

Тестирование: «Биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению игр с мячом»

Проект: «Разработка индивидуального двигательного режима»

## **Модуль 2. «Я стану лучше»**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая и специальная физ. подготовка	14		14	Нормативы, зачет
	<b>Всего</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	

### **Содержание программы модуля 2. «Я стану лучше»**

#### **Раздел 1.**

Общая и специальная физическая подготовка

Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов.

Упражнения для развития мышц туловища и шеи.

Упражнения для развития мышц ног и таза.

Акробатические упражнения для развития конфигурации движения.

Падения, кувырки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости.

Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.

*Практические занятия.* Выполнение упражнений и подвижные игры.

#### **Контроль и учет знаний и умений:**

Тестирование: «Проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей». Подбор и планирование физических упражнений

Демонстрация: технико-тактических навыков в выбранных спортивных играх.

Участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм.



**Модуль 3 «Огромный мир спорта»  
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы техники и тактики игры футбол	16		16	Нормативы, зачет
2.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	12		12	Нормативы, зачет
3.	Основы техники и тактики игры в волейбол	12		12	Нормативы, зачет
4.	Основы техники и тактики игры в стритбол	10		10	Нормативы, зачет
5.	Основы техники и тактики игры в спортивную лапту	10		10	Нормативы, зачет
6.	Основные навыки юного туриста	12		12	Нормативы, зачет
7.	Организация и проведение пешеходных походов	12	4	8	Нормативы, зачет
	<b>Всего</b>	<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>	

**Содержание модуля 3 «Огромный мир спорта».**

**Раздел 1.** Введение. Основы техники и тактики игры футбол.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов.

Отработка ударов по мячу, ногой, головой.

Остановка мяча ногой, головой, грудью.

Ведение мяча, обратные движения и отводка противника.

Отбор мяча у соперника.

Выбрасывание мяча.

Техника игры вратаря.

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.

Тактика игры в защите и при стандартных положениях.

*Практические занятия* Матчи по футболу

**Раздел 2.** Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения.

Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами.

Броски мячом по кольцу.

Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение.

Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

*Практические занятия* Игры: Баскетбол.)

**Раздел 3.** Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу.

Работа с мячом.  
 Разыгрывание комбинаций для нападения.  
 Блокировка нападающего удара.  
 Перемещение по площадке, взаимостраховка.

*Практические занятия* Игры: Волейбол.

**Раздел 4.** Основы техники и тактики игры в стритбол.

Работа над техникой бросков по кольцу.  
 Ведение и перепасовка с партнером.  
 Броски по кольцу с места, с движения, с разворота.

Работа игрока под кольцом на съеме мяча.

*Практические занятия:* Игры: Стритбол

**Раздел 5.** Основные правила игры в спортивную лапту.

Техника ударов по мячу.  
 Тактические действия команды при перебежке игрового поля.

*Практические занятия.* Игры: Спортивная лапта.

**Раздел 6.** Основные навыки юного туриста.

Сборка и разборка рюкзака.

Установка палатки.

Разведение костра.

Выбор маршрута и места стоянки.

**Раздел 7.** Организация и проведение пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности.

Правила поведения туриста в походе.

*Практические занятия по туризму.*

**Контроль и учет знаний и умений:**

Выполнение нормативов: Самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

#### Модуль 4 «Тяжело в учении легко в бою»

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Контрольные игры и соревнования	14		14	опрос
	<b>Всего</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	

. Содержание модуля 4 «Тяжело в учении легко в бою».

**Раздел 1.** Участие в различных соревнованиях школьного и городского уровня.

Организации и проведение школьных соревнований.

Анализ и обсуждение проведенных соревнований.

*Практические занятия:* соревнования.

Контроль и учет знаний и умений:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

#### Учебный план

##### 3 уровень

Модули	Трудоемкость (кол-во часов)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	

1. Мир спорта. Начни с себя!	13	6	7	Тесты, беседы, проверка знаний
2. Читай, играй и побеждай!	29		29	Педагогическое наблюдение
3. Узнай себя в игре	55	5	50	Мониторинг, тестирование, беседы
4. Покажи, на что способен	29	2	27	Итоговый мониторинг, итоговое тестирование
<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>113</b>	

**Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей**  
**Модуль 1 «Мир спорта. Начни с себя!»**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, презентация, опрос
2.	Развитие Футбола и баскетбола в России	1	1	-	Беседа, презентация, опрос
3.	Врачебный контроль	2	2	-	Беседа, презентация, опрос
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	-	Тестирование
5.	Инструкторская и судейская практика	8	1	7	Педагогическое наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

**Содержание модуля 1 «Мир спорта. Начни с себя!»**

**Раздел 1. Теория.** Вводное занятие. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.

**Раздел 2. Теория.** Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных соревнованиях.

**Раздел 3. Теория.** Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.

Практическая работа: тестирование, педагогический анализ, проверка к готовности ведения дневника

**Раздел 4.** Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Практическое занятие: изучение методической литературы по судейству соревнований, создание личного дневника учёта, просмотр обучающих видео.

**Раздел 5.** Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.

Практическое занятие: Соревнование по баскетболу и футболу.

**Контроль и учет знаний и умений:**

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни
- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников
- продуктивность в условиях конкуренции как на соревнованиях, так и в жизни

### **Модуль 2 «Читай, играй и побеждай!»**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15	Сдача нормативов
2.	Техника и тактика игры в футбол	14	-	14	Соревнования, тестирование, педагогическое наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>29</b>	<b>-</b>	<b>29</b>	

#### **Содержание модуля 2 «Читай, играй и побеждай!»**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Практическое занятие: помощь в организации и судействе соревнований, изучение методической литературы, изучение тактики и техники игр в баскетбол и футбол.

**Раздел 2.** Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возраста.

Практическое занятие: игра в «мини-футбол» и стритбол, участие в соревнованиях по «Уличному баскетболу»

#### **Контроль и учет знаний и умений:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни
- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников
- продуктивность в условиях конкуренции как на соревнованиях, так и в жизни

### **Модуль 3 «Узнай себя в игре»**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Техника и тактика игры в баскетбол	30	3	27	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование
2.	Выполнение норм по физической подготовке	25	2	23	Сдача нормативов, соревнование
	<b>Всего</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	

#### **Содержание модуля 3 «Узнай себя в игре».**

**Раздел 1. Теория.** Вводное занятие. Сочетание способов передвижения с изучением техническими приемами ловли, передачи и ведения мяча. Техника обладания мячом. Перехват мяча при ведении и бросках. Действия одного защитника против двух нападающих. Организация командных действий против контратаки.

Практическое занятие: броски мяча, ловля мяча, передвижения и стойки, ведение мяча, игра 2х2, 4х4.

**Раздел 2. Теория.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту, в длину. Тройной прыжок. Челночный бег.(практическое занятие)

Практическое занятие: сдача нормативов, совершенствование гимнастических элементов, выполнение ОРУ в качестве индивидуального показательного выступления.

**Контроль и учёт знаний и умений:**

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

- содействие развитию двигательных способностей;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- формирование привычек здорового образа жизни

- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников

- продуктивность в условиях конкуренции как на соревнованиях, так и в жизни

**Модуль 4 «Покажи, на что способен»**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристическая практика. Организация и проведение походов. Сдача комплекса ГТО.	14	1	13	Соревнование, индивидуальный зачёт, тестирование
2.	Спортивные мероприятия	15	1	14	Итоговое тестирование
	<b>Всего</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	

**Содержание модуля 4 «Покажи, на что способен».**

**Раздел 1.** Вводное занятие.

**Раздел 1. Теория.** Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, начиная со школьных до городских. Организация и проведение походов по категориям, вязка узлов, подготовка оборудования и места для ночлегов, ориентирование на местности.

Практическое занятие: установка палатки, выбор местности, сбор рюкзака, выбор одежды и продуктов питания для похода, оказание 1 медицинской помощи.

**Раздел 2. Теория.** Спортивные мероприятия- внутришкольные, городские, региональные и т.д. Внедрение и подготовка комплекса ГТО. Судейство и помощь в организации тренировочного процесса.

Контроль и учет знаний и умений: Соревнование, индивидуальный зачёт, тестирование,

Практическое занятие: итоговое тестирование и по всем знаниям, умениям и навыкам приобретённым за время посещения занятий, судейство игры, выполнение норм ГТО.

**Контроль и учёт знаний и умений:**

- формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Методы контроля и управления образовательным процессом**

- опрос;
- сдача контрольных нормативов
- тестирование.

**Контроль ОУУиН** проводится в форме наблюдения в сроки, установленные для начального (стартового) контроля и промежуточной (итоговой) аттестации.

Данные заносятся в соответствующий протокол.

**Контроль ОУУиН** осуществляется по следующим критериям: организационные, информационные, коммуникативные, интеллектуальные умения и навыки.

**Мониторинг личностной и поведенческой сферы** учащихся проводится два раза в год в начале и конце учебного года. Для проведения мониторинга применяется диагностический инструментарий. На основе данных мониторинга на каждого учащегося составляется индивидуальная карта учета результатов обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и регулярные занятия по подготовке к выполнению соответствующих норм комплекса ГТО.

**Перевод учащихся в группу следующего года обучения** производится на основании решения тренерско-методического коллектива с учетом выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия разряда (если есть).

Итоговая аттестация проводится в конце освоения программы в мае или июне месяце, во время соревновательного периода.

Выполнение программы обучения служит основным критерием оценки качества работы педагога дополнительного образования.

#### **Методы и приемы работы:**

- Сенсорное восприятие (лекция, просмотр видеофильмов, СД).
- Коммуникативные (дискуссии, беседы, игры).
- Практические (спортивные игры, соревнования).

#### **Работа с родителями**

Формы взаимодействия:

- изучение семьи ребенка;
- индивидуальная работа с родителями;
- родительские собрания;
- приглашение родителей на соревнования;
- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка;
- консультации для родителей.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, **оборудование и инвентарь и др.**, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

#### **Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.**

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

### **Список литературы**

#### ***Нормативно-правовые основы разработки программы:***

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 );
5. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
8. Локальный акт ОО.

#### ***Литература для педагога***

1. Г.А. Васильков «От игры к спорту» Москва 2015г.
2. В.Г. Васильков «Физкультура и спорт» Москва 2016г.
3. Ю.Г. Буйлин, Ю.И.Портных «Мини-Баскетбол в школе» Москва 2017г. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физвоспитанию» Минск 2012. )
4. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва 2015г.

5. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. «Баскетбол» М. 2018г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. 2019г.
7. Чанади А. «Футбол. Техника и стратегия». М. 2014г.

***Литература для обучающихся***

1. Б.И. Нортон «Упражнения в баскетболе» Москва 2014г.
2. Л.В. Былеева, П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва 2017г.
3. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» М. 2018г.
4. Озолин Н.Г. «Современная система спорт. тренировки» М. 2016г.
5. Цирик Б.Ф., Лукашин Ю.С. «Футбол» М. 2016 г.



## Календарно учебный план (1 уровень)

### Модуль 1 «История развития спорта»

№ Уч недели	№ темы в уч.	К-во час	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	1	2	Введение. Инструктаж по ПБ, ТБ. Физическая культура и спорт в России	Беседа	Педагогическое наблюдение
1	2	2	Сведения о строении и функциях организма человека	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
2	2	2	Сведения о строении и функциях организма человека	Беседа	Педагогическое наблюдение
2	3	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
3	3	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
3	4	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение

### Модуль 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

4	5	2	Основные методики обучения и тренировок по спортивным играм	Беседа	Педагогическое наблюдение
4	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
5	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
5	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
6	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
6	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
7	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
7	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
8	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
8	6	2	Общая и специальная физическая подготовка	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение

### Модуль 3 «Спортивные игры»

9	7	2	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	Беседа	Педагогическое наблюдение
9	7	2	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
10	7	2	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
10	7	2	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
11	7	2	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение



24	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
24	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
25	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
25	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
26	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
26	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
27	12	2	Контрольные игры и соревнования	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
27	13	2	Экскурсия и походы	Беседа	Педагогическое наблюдение
28	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
28	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
29	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
29	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
30	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
30	13	2	Экскурсия и походы	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
31	14	2	Инструкторская и судейская практики	Беседа	Педагогическое наблюдение
31	14	2	Инструкторская и судейская практики	Практ. занятие	Педагогическое наблюдение
32	14	2	Инструкторская и судейская практики	Беседа	Педагогическое наблюдение
			<b>Всего 126 часов за учебный год</b>		

## Календарный тематический план (2 уровень)

### Модуль 1 «Познание самого себя»

Учебная неделя	№ темы	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	1	4	Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.	Теоретическая	Зачет
2	2	2	Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.	Теоретическая	Зачет
2	3	2	Сведения о строении и функциях организма человека	Теоретическая	Зачет
3	4	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическая	Зачет
3,4	5	4	Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.	Теоретическая	Зачет

### Модуль 2 «Я стану лучше»

4	6	2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов.	Практическая	Зачет
5	7	2	Упражнения для развития мышц туловища и шеи	Практическая	Зачет
5	8	2	Упражнения для развития мышц ног и таза.	Практическая	Зачет
6	9	2	Акробатические упражнения для развития конфигурации движения.	Практическая	Зачет
6	10	2	Падения, кувырки, перевороты	Практическая	Зачет
7	11	2	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости.	Практическая	Зачет
7	12	2	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.	Практическая	Зачет

**Модуль 3 «Огромный мир спорта»**

8	13	2	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов.	Практическая	Зачет
8,9	14	4	Отработка ударов по мячу, ногой, головой.	Практическая	Зачет
9	15	2	Остановка мяча ногой, головой, грудью.	Практическая	Зачет
10	16	2	Ведение мяча, обратные движения и отводка противника.	Практическая	Зачет
10	17	2	Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча.	Практическая	Зачет
11	18	2	Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры	Практическая	Зачет
11	19	2	Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.	Практическая	Зачет
12	20	2	Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами.	Практическая	Зачет
12	21	2	Броски мячом по кольцу	Практическая	Зачет
13	22	4	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	Практическая	Зачет
14	23	2	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	Практическая	Зачет
14	24	2	Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением защиты, позиционное нападение.	Практическая	Зачет
15	25	4	Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом.	Практическая	Зачет
16	26	4	Разыгрывание комбинаций для нападения.	Практическая	Зачет
17	27	2	Блокировка нападающего удара.	Практическая	Зачет
17	28	2	Перемещение по площадке, взаимостраховка.	Практическая	Зачет
18	29	4	Работа над техникой бросков по кольцу.	Практическая	Зачет
19	30	2	Ведение и пере пасовка с партнером.	Практическая	Зачет
19	31	2	Броски по кольцу с места, с движения, с разворота.	Практическая	Зачет
20	32	2	Работа игрока под кольцом на съеме мяча.	Практическая	Зачет
20,21	33	4	Основные правила игры в спортивную лапту.	Практическая	Зачет
21,22	34	6	Техника ударов по мячу тактические действия команды при перебежке игрового поля.	Практическая	Зачет
22	35	2	Сборка и разборка рюкзака.	Практическая	Зачет
23	36	4	Установка палатки.	Практическая	Зачет
24	37	2	Разведение костра.	Практическая	Зачет
24,25	38	4	Выбор маршрута и места стоянки.		Зачет
26	39	6	Организация и проведение Пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности.	Практическая	Зачет

27	40	6	Правила поведения туриста в походе.	Практическая	Зачет
<b>Модуль 4 «Тяжело в учении легко в бою»</b>					
28	41	4	Контрольные игры и соревнования по футболу	Практическая	Зачет
29	42	4	Контрольные игры и соревнования по баскетболу	Практическая	Зачет
30	43	2	Контрольные игры и соревнования по волейболу	Практическая	Зачет
31	44	2	Контрольные игры и соревнования по стритболу	Практическая	Зачет
31	45	2	Контрольные игры и соревнования по лапте	Практическая	Зачет
		<b>126</b>	<b>Всего за учебный год: 126 часов</b>		

### Календарный учебный план (3 уровень)

#### Модуль 1 «Мир спорта. Начни с себя!»

№ Учебн. нед	№ темы в уч. плане	К-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	1	1	Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
1	2	1	Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных соревнованиях	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
2	3	2	Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
4	4	1	Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
2	5	2	Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
3	5	2	Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
3	5	2	Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
4	5	2	Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
		<b>13</b>			

#### Модуль 2 «Читай, играй и побеждай!»

4	6	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
5	6	2	Упражнения с сопротивлением в парах.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
5	6	2	Упражнения с сопротивлением в парах.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
6	6	2	Акробатические кувырки, перекаты, падения.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение

6	6	2	Акробатические кувырки, перекаты, падения.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
7	6	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
7	6	2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
8	6	2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
8	7	2	Бег по пересеченной местности.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
9	7	2	Прыжки в высоту, в длину.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
9	7	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
10	7	2	Тройной прыжок. Челночный бег.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
10	7	2	Комбинированные упражнения по круговой системе.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
11	7	2	Развитие прыгучести.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
11	7	2	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
		<b>29</b>			

### Модуль 3 «Узнай себя в игре»

		2	Техника и тактика игры в футбол	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
12	8	2	Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
12	8	2	Остановка мяча с разворотом.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
13	8	2	Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
13	8	2	Отбор мяча у соперника.	Практическое занятие	Педаг. наблюдение
14	8	2	Выбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря.	Теория	Педагогическое наблюдение
14	8	2	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение



15	8	2	Удары внутренней и внешней стороной стопы а также с подъема	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
15	8	2	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
16	8	2	Подача и прострелы с флангов	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
16	8	2	Правильное пробитие штрафного удара	Теория	Педагогическое наблюдение
17	8	2	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
17	8	2	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
18	8	2	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
18	8	2	Техника обладания мячом	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
19	8	2	Техника обладания мячом	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
19	9	2	Техника обладания мячом	Беседа	Педагогическое наблюдение
20	9	2	Организация командных действий против контратаки	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
20	9	2	Организация командных действий против контратаки	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
21	9	2	Сочетание способов передвижения с изучением технич. приемами ловли, передачи и ведения мяча.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
21	9	2	Сочетание способов передвижения с изучением технич. приемами ловли, передачи и ведения мяча.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
22	9	2	Ведение со сменой рук без зрительного контроля.	Практическое занятие	Педагогическое

					наблюдение
22	9	2	Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки	Беседа	Педагогическое наблюдение
23	9	2	Упражнения с сопротивлением в парах	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
23	9	2	Перехват мяча при ведении и бросках	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
24	9	2	Действия одного защитника против двух нападающих	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
24	9	2	Действия одного защитника против двух нападающих	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
25	9	1	Действия одного защитника против двух нападающих	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
		<b>55</b>			

#### **Модуль 4 «Покажи, на что способен»**

25	9	1	Сдача норм ГТО и контрольных упражнений по баскетболу и футболу на оценку (ознакомление с нормативами)	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
26	10	2	Сдача норм ГТО и контрольных упражнений по баскетболу и футболу на оценку (ознакомление с нормативами)	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
26	10	2	Бег 60 метров	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
27	10	2	Набивание футбольного мяча на обе ноги попеременно.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
27	10	2	Бросок баскетбольного мяча в кольцо (с линии штрафной)	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
28	10	2	Метание теннисного мяча на дальность.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
28	10	2	организация и проведение походов разных категорий	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение

29	11	2	Правильная вязка узлов.	Теоретическое занятие, презентация	Беседа, опрос
29	11	2	Владение навыками использования компаса.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
30	11	2	Спортивное ориентирование на местности.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
30	11	2	Контрольные игры. Спортивные мероприятия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
31	11	2	Контрольные игры. Спортивные мероприятия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
31	11	2	Контрольные игры. Спортивные мероприятия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
32	11	2	Контрольные игры. Спортивные мероприятия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
32	11	2	Контрольные игры. Спортивные мероприятия.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
		<b>29</b>			
36		<b>126</b>			