

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области - центр
дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:

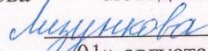
Директор


Е.А. Чередникова
«01» августа 2023 г.

Согласовано:

Председатель

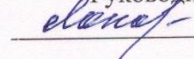
методического совета


/Т.Н. Лизункова/
«01» августа 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»

Протокол № 1 от «01» августа 2023 г.

Руководитель кафедры


/Г.В. Лопатина/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Долгих Нина Юрьевна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2023

1. Пояснительная записка

Подвижные игры – это подготовка к игровым видам спорта. Стритбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Командные игры способны развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего возраста качественно обучаться начальным навыкам данных видов спорта.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младшего возраста, но им широко пользуются в работе также и с детьми постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Педагогическая целесообразность:

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическом воспитании детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное

сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Возраст ребёнка 7-10 лет является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

воспитательные:

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

развивающие:

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

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Возраст обучающихся программы: 7-10 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа несет в себе **ознакомительный (начальный) уровень** освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в волейболе, баскетболе.

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по **форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа состоит из 4-х модулей «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Стритбол».

Учебный план ДОП «Подвижные игры»

Программа состоит из 4-х модулей «Пионербол», «Стритбол», «Волейбол», «Баскетбол».

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Пионербол»	21	2	19
2.	«Стритбол»	21	2	19
3.	«Волейбол»	42	4	38
4.	«Баскетбол»	42	4	38
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Пионербол» (21 час)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через пионербол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами пионербола;

- приобретение необходимых теоретических знаний по пионерболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в пионерболу (пас, передача, броски мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в пионерболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

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

уметь:

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

Учебно-тематический план модуля «Пионербол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь
1. Теоретическая подготовка:	2		
- техника безопасности на занятиях	0,3	0,3	
- история развития пионербола	0,2	0,2	
- правила гигиены	0,2	0,2	
- особенности выполнения упражнений	0,3	0,3	
- правила игры в пионербол	1	0,5	0,5
2. Практическая подготовка	19		
ОФП:	6		
- общеразвивающие упражнения;	2	1,5	0,5
- упражнения на развитие силы;	1	1	
- упражнения на развитие координации;	1	1	
- упражнения на развитие скорости;	2	1,5	0,5
СФП:	5		
- скоростно-силовые упражнения;	1	0,5	0,5
- упражнения на скоростную выносливость;	1	0,5	0,5
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1,5	1,5
Техническая подготовка	4		
- удары;	1	0,5	0,5
- приемы;	1	0,5	0,5
- передачи	2	1,5	0,5
Тактическая подготовка	3		
- техника защиты;	1,5	1	0,5
- техника нападения	1,5	1	0,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
Всего часов:	21	14	7

2. Модуль «Стритбол» (21 час)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через стритбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами стритбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по стритболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в стритболу (пас, передача, броски мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в стритболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

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

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в стритболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в стритболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и

спортом средствами стритбола.

Учебно-тематический план модуля «Стритбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь
1. Теоретическая подготовка:	2		
- техника безопасности на занятиях	0,3		0,3
- история развития пионербола	0,2		0,2
- правила гигиены	0,2		0,2
- особенности выполнения упражнений	0,3		0,3
- правила игры в пионербол	1	0,5	0,5
2. Практическая подготовка	19		
ОФП:	6		
- общеразвивающие упражнения;	2	0,5	1,5
- упражнения на развитие силы;	1		1
-упражнения на развитие координации;	1		1
- упражнения на развитие скорости;	2	0,5	1,5
СФП:	5		
- скоростно-силовые упражнения;	1	0,5	0,5
- упражнения на скоростную выносливость;	1	0,5	0,5
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1,5	1,5
Техническая подготовка	4		
- удары;	1	0,5	0,5
- приемы;	1	0,5	0,5
- передачи	2	0,5	1,5
Тактическая подготовка	3		
- техника защиты;	1,5	0,5	1
-техника нападения	1,5	0,5	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
Всего часов:	21	7	14

3. Модуль «Волейбол» (42 часа)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через волейбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

Обучающие:

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

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

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

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами

волейбола;

- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития волейбола;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила игры в волейбол;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
- упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- прием;	3	1	1	1	3
- передача;	2		1	1	2
- подача	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
- техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2

Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

4. Модуль «Баскетбол» (42 часа)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через баскетбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

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

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

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

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами

баскетбола;

- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития мини-футбола;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила игры в баскетбол;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- удары;	3	1	1	1	3
- приемы;	2		1	1	2
- передачи	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

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

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

Темы теоретических занятий

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

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

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

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

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

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

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

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

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

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

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

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

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

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

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

по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

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

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

Специально-физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно

появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

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

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Ресурсное обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

Методическое обеспечение

– Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке

• Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

• Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

• Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

– спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,

- комната для переодевания;
- стойки для обводки;
- скакалки;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующийся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек
- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- доска мини с разметкой площадки.

Информационное обеспечение:

Литература для обучающихся:

1. Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018

2. Е.А Гамова. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017

3. А. Рудницкая, Н.А. Андрианов. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, – М.: Эксмо, 2017

Литература для педагога.

1. В. Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
2. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
3. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Приложение 1

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										
- техника безопасности на занятиях;	0,3		0,3	0,5			0,5			1,6
- история развития (пионербола, стритбола, волейбола, баскетбола);	0,2		0,2	1			1			2,4
- правила гигиены;	0,2		0,2	0,5			0,5			1,4
- особенности выполнения упражнений;	0,3		0,3		1			1		2,6
- правила игры (пионербола, стритбола, волейбола, баскетбола);	0,5	1	0,5			1			1	4
Итого часов:	1,5	1	1,5	2	1	1	2	1	1	12
2. Практическая подготовка										
ОФП:	5	2	5	4	4	4	4	4	4	36
- общеразвивающие упражнения;	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1	10
- упражнения на развитие силы;	1		1		1	1		1	1	6
-упражнения на развитие координации;	1		1	1	1	1	1	1	1	8
- упражнения на развитие скорости;	1,5	1	1,5	1		1	1		1	8
- упражнения на развитие выносливости				1	1		1	1		4
СФП:	2,5	5	2,5	4	4	2	4	4	2	30
- скоростно-силовые упражнения;	0,5	1	0,5	2		1	2		1	8
- упражнения на скоростную выносливость;	0,5	1	0,5		2	1		2	1	8
- упражнения на развитие общей выносливости;	1,5	3	1,5	2	2		2	2		14

Техническая подготовка	2,5	3	2,5	2	3	3	2	3	3	24
- удары; (броски)	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	8
- приемы;	0,5	1	0,5		1	1		1	1	6
- передачи	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
- техника защиты;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
-техника нападения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итого часов:	12	12	12	12	13	11	12	13	11	108
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	1	0,5			2			2	6
Итого часов:	0,5	1	0,5			2			2	6
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Баскетбол»

1. Какая страна является родиной футбола?

- а) Бразилия
- б) Англия
- в) Россия

2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

- а) Пенальти
- б) Буллит
- в) Угловой удар

3. Игра в футбол начинается

- а) спорным броском
- б) ударом из-за боковой линии
- в) ударом с центра поля

4. Аут в большом футболе вводится

- а) Ногой
- б) Рукой
- в) Судьёй

5. Главным средством передвижения футболиста в игре является

- а) ходьба
- б) спортивная ходьба
- в) бег

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Волейбол»

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Англия
- б) Франция
- в) США

2. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- а) По 5
- б) По 6
- в) По 7

3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?

- а) Да
- б) Нет
- в) Судья назначает спорный мяч

5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- а) 3 спереди, 3 сзади
- б) 2 спереди, 4 сзади
- в) 4 спереди 2 сзади

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуля «Баскетбол».

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.