

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕННО	«УТВЕРЖДАЮ»
На педагогическом совете	Старший методист СП «ДЮСШ»	Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье
СП «ДЮСШ»	ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье	_____ / Л.Ю.Сергачева/
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье		
Протокол № __1__	_____ / Сергачев Н.А./	Приказ № 76/2 - од
от « 23 » мая 2024 г	« 23 » мая 2024 г	от « 31 » мая 2024 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье,
CN=СергачеваЛ.Ю.,
E=school2_prv@samara.
edu.ru
00f4a897f9467376cf
2024.05.31 16:16:12+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Четыре игры»»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Трушкин Р.В., Ермаков В.А.
Зотов В.А., Лихтенфельд Д.А., Кирсанова
Ж.Г., Павлов И.А., Корюкина Ю.В.,
Никитина В.С. педагог дополнительного
образования

с. Приволжье, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	8
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	11
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	15
5. Учебно-тематический план	15
6. Содержание программного материала	19
7. Материально-техническое обеспечение	32
8. Методическое обеспечение	33
9. Дидактическое обеспечение	33
10. Литература	34
11. Календарный учебный график	35

1. Пояснительная записка

Баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис - это самые популярные и динамичные игровые виды спорта. Для них характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 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);
- 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»;

- 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)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола и настольного тенниса.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу, мини-футболу и настольному теннису различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы

заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании, так и внутри каждого модуля. *Программа реализуется в формате профильной смены.* В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

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

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в игре.
- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол; обучить основным правилам игр;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные;
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой);
- атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

Развивающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
 - содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортивных игр;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

По итогам обучения по программе в целом учащиеся

Должны знать:

Состояние и развитие спортивных игр в России;

Правила техники безопасности;

Правила игры;

Терминологию.

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

Обладать тактикой нападения и защиты;

Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
 - развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
 - формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
 - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
 - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.
- Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами спортивных игр;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивным играм.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно

плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по спортивным играм.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по спортивным играм.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по спортивным играм.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

Качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Скоростные	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы	Скоростное ведение 20м,сек	Передача мяча, сек	Дистанционные броски(из 10), %	Штрафные броски(из 20), %
Начальная подготовка 1	11,4	-	-	-
НП-2	11,1	-	-	-
Тренировочный этап 1	10,7	17,0	3 0	5 0
Тренировочный этап 2	10,5	16,6	3 0	5 0
Тренировочный этап 3	10,2	16,2	4 0	6 0
Тренировочный этап 4	9,9	15,8	5 0	6 0
Тренировочный этап 5	9,6	15,4	7 0	7 0

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Баскетбол»	31	3	28
2	«Волейбол»	31	3	28
3	«Мини-футбол»	32	3	29
4	«Настольный теннис»	32	3	29
	Итого:	126	12	114

5. Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Баскетбол»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- история развития баскетбола		1		
	- правила игры баскетбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	6	0	6	зачет
	-общеразвивающие упражнения			6	
3.	Техническая подготовка	11	0	11	зачет
	- ведение мяча			3	
	- ловля и передачи мяча			4	
	- броски мяча			4	
4.	Тактическая подготовка	7		7	зачет
	- взаимодействия в парах			2	
	- взаимодействия в тройках			2	
	- командные взаимодействия			3	
5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка	4	0	4	Сдача контрольных нормативов

	подготовленности обучающихся)				
	Итого:	31	3	28	
«Волейбол»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- история развития волейбола		1		
	- правила игры волейбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	6	0	6	зачет
	- общеразвивающие упражнения			6	
3.	Техническая подготовка	11	0	11	зачет
	- приём мяча			3	
	- передача мяча			4	
	- подача мяча			4	
4.	Тактическая подготовка	7	0	7	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			4	
5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	31	3	28	
«Мини - футбол»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- история развития мини-футбола		1		
	- правила игры мини-футбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	6	0	6	зачет

	- общеразвивающие упражнения			6	
3.	Техническая подготовка	12	0	12	зачет
	- ведение мяча			4	
	- передачи мяча			4	
	- удары по мячу			4	
4.	Тактическая подготовка	7	0	7	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			4	
5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
Итого:		32	3	29	
«Настольный теннис»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- история развития настольного тенниса		1		
	- правила игры настольного тенниса		1		
2.	Общая физическая подготовка	6	0	6	зачет
	- общеразвивающие упражнения			6	
3.	Техническая подготовка	12	0	12	зачет
	- приём мяча			4	
	- удары по мячу			4	
	- подача мяча			4	
4.	Тактическая подготовка	7	0	7	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			4	

5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
Итого:		32	3	29	

6. Содержание программы

Модуль «Баскетбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- история развития баскетбола
- правила игры баскетбол

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; 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.

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

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения. 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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Тема 3. Техническая подготовка.

Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и

бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тема 4. Тактическая подготовка

Взаимодействие в парах. Отдал мяч и выходи. Заслоны.

Взаимодействия в тройках. Восьмёрки. Скрёстный проход. Рога.

Командные взаимодействия. Атакующие действия: быстрый прорыв, позиционное нападение. Защитные действия: личная и зонная защиты.

Тема 5. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Волейбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях.

История развития волейбола.

Правила игры в волейбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; 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, поднятие 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.

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

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие 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).

Тема 3. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: снизу, сверху на месте.

Передача мяча: снизу, сверху, боком на месте.

Подача мяча: нижняя прямая.

Базовый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения, в движении.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения, в движении, в прыжке.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая, верхняя прямая, в прыжке.

Тема 4. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Расстановка. Подстраховка. Углом вперёд. Углом назад.

Тактика нападения. Пас три. Пас два. Пас с выходом. Волна. Атака с задней линии. Атака быстрым темпом.

Тема 5. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Мини-футбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях.

История развития мини-футбола.

Правила игры мини-футбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в

тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; 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.

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

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: стопой, бедром, грудью на месте.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте.

Удары по мячу: ногой и головой на месте.

Базовый уровень:

Приём мяча: стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте и в движении.

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: себе на ход стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой, пяткой на месте и в движении

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении, по летящему мячу.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Различные системы расположения игроков в защите.

Подстраховка. Действия при стандартных положениях.

Тактика нападения. Системы 1х1х2, 2х2, 1х3.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Настольный теннис»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях.
История развития настольного тенниса.
Правила игры настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; 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.

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

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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 ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

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

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

Тема 3. Техническая подготовка.

Подача мяча: короткая подача, длинная подача.

Приёмы мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, Выбор ракетки по весу. Владение правильной хваткой ракетки. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Удары по мячу: накат, подрезка, подставка.

Тема 4. Тактическая подготовка

Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Выбор позиции. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Комбинация в одиночных и парных играх.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- столы теннисные;
- ракетки теннисные;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
Одновременная работа со всей группой	репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;	Работа в парах, тройках, пятёрках.
Метод показа и демонстрации	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)	Игровой метод	Игровой метод

Специфика учебной деятельности

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Техника и тактика спортивных игр на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения.
Базовый	Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня.
Углубленный	Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения баскетбольных элементов (ведения, передач, бросков).

10. Список литературы

1. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
2. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
3. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
4. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
5. Теория обучения в физическом воспитании 1992
6. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
7. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
8. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
9. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
10. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
11. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
12. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2012.
13. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2009. 160 с.
14. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Карта Молдановескэ. 2013.
15. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
16. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
17. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2013.
18. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
19. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
20. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
21. Голомазов С. «Теория и практика футбола», 2004г.
22. Губа В.П. Лексаков А.В. «Теория и методика футбола» Спорт 2020 г.
23. Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов» Физическая культура 2007 год.
24. Чанади А., Футбол. Техника. , 1978г.
25. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.:ФиС, 1988г.
26. Сухов В.В. «10 вопросов детскому тренеру» Литера 2013 г.
27. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г
28. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
31. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
32. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
33. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

11. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю