

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа "Образовательный центр" имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

принято на заседании кафедры
«Дополнительное образование»

Протокол №1
от «30» августа 2020г

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

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Долгих Н.Ю.,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка 2020

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 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-

14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «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)

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: 7-14 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 часа)

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

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

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

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

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 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, копьа, 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 голених, 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 удлинением 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.- 1 штука,
- 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. Кника 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

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	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 «Баскетбола»

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.