

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
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № 4 _____
от «30» июля 2021 г.

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
от «30» июля 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю.Сергачева/

Приказ № 95/1-од
от «30» июля 2021 г.

S=RU, OU=директор,
O=ГБОУ СОШ № 2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,

E=school2_prv@samara.edu.r
u

место подписания
2021.07.31 05:52:52+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,
педагог дополнительного образования

с.Приволжье, 2021

Краткая аннотация.

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

Пояснительная записка.

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.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Четыре игры» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16- 09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»

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.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Образовательные задачи	формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в спортивных играх.	совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений по спортивным играм; обучить основным правилам игры баскетбол, волейбол, мини-футбол.	продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительнодвигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях; 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; освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
Развивающие задачи	формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта; формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;	содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие	Научить успешно применять детей полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта; Научить логически мыслить посредством тактической подготовки.

	создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; обучить приемам и методам контроля физической нагрузки.	быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию спортивными играми и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе	
Воспитательные задачи	привитие интереса к систематическим занятиям спортивными играми	формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины	воспитание гармоничной, социально активной личности

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются: - групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся. - участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований(тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – одно занятие в неделю, 3 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Наполняемость учебных групп: составляет 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.

Ожидаемые результаты освоения программы

	Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
Метапредметные	<p>способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;</p> <p>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;</p> <p>- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими</p>	<p>- работа с информацией;</p> <p>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;</p> <p>- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</p> <p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правилам игры в команде</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля,</p>
Личностные	<p>- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как</p>	<p>- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;</p>	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию</p>

	<p>высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни</p>	<p>- чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;</p> <p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.</p>
--	---	--	--

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план ДООП «Четыре игры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	«Баскетбол»	27	3	24
2	«Волейбол»	27	3	24
3	«Мини-футбол»	27	3	24
	«Настольный теннис»	27	3	24
	Итого:	126	12	114

Критерии и формы подведения итогов представлены в матрицах каждого модуля.

Способы проверки ЗУН:

- Начальная диагностика
- Ў Промежуточная диагностика
- Ў Итоговая аттестация.

Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:

Входной контроль – собеседование, анкетирование;

Текущий контроль – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, опросы с элементами викторины, конкурсные мероприятия, контрольные задания, предметное тестирование.

Периодический – проверка степени усвоения материала за определенный период: по каждому модулю.

Итоговый (проводится в конце обучения по каждому модулю) – основная форма подведения итогов обучения: игры-зачеты по заданной теме или по выбору.

Модуль «Баскетбол» (27 часов)

Цель: научить детей техническим и тактическим действиям в баскетболе, а также правилам игры.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: ведение мяча на месте; передачи мяча от груди, живота, плеча на месте; бросок мяча с места.	Обучающиеся смогут вести мяч на месте; отдавать передачи мяча от груди, живота, плеча на месте; бросать мяч с места в кольцо.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать овладению учащимися основными техническими	Обучающиеся смогут вести мяч перемещаясь по площадке;	Уровень знаний и умений демонстрации	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование,

	элементами: ведение мяча в движении; передачи мяча от груди, живота, плеча в движении; бросок мяча после остановки или двух шагов. А также тактическим взаимодействиям в двойках, в тройках.	отдавать передачи мяча от груди, живота, плеча в движении; бросать мяч после остановки или двух шагов. Играть 2х2, 3х3.	основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.		наблюдение, игра-зачет.
Продвинутой	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: финты с ведением мяча и без. А также тактическим взаимодействиям в команде во время игры.	Обучающиеся смогут выполнять финты с ведением мяча и без него. Играть 5х5 в команде.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол».

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	3
- техника безопасности на занятиях	0,25
- история развития баскетбола	0,25
- правила игры баскетбол	2,5
2. Практическая подготовка	4,5
ОФП	4,5
- общеразвивающие упражнения	4,5
Техническая подготовка	10
- ведение мяча	3
- ловля и передачи мяча	3
- броски мяча	4
Тактическая подготовка	6,5
- взаимодействия в парах	2
- взаимодействия в тройках	2

- командные взаимодействия	2,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	3
Всего часов:	27

Содержание программы модуля «Баскетбол»

Теоретическая подготовка:

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

Практическая подготовка.

ОФП. 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).

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.

Тактическая подготовка.

Взаимодействие в парах. Отдал мяч и выходи. Заслоны.

Взаимодействия в тройках. Восьмёрки. Скрестный проход. Рога.

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

Модуль «Волейбол» (27 часов)

Цель: научить детей правилам игры, тактическим и техническим элементам волейбола: перемещениям, приёмам, передачам, подаче мяча.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
---------------------------	---------------	--------------------------------------	---	---------------------------------	----------------------------

модуль					
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу.	Обучающиеся смогут перемещаться к мячу по площадке, принимать мяч над собой, выполнять передачи партнёру, подаче мяча снизу.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу и сбоку.	Обучающиеся смогут принимать и делать передачи мяча партнёру, выполнять подачу мяча снизу и сбоку.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт.
Продвинутой	Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры волейбол.	Обучающиеся смогут выполнять основные технические и тактические элементами игры волейбол.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических и тактических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт, соревнования.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол».

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	3
- техника безопасности на занятиях	0,25
- история развития волейбола	0,25
- правила игры волейбол	2,5
2. Практическая подготовка	4,5
ОФП	4,5

- общеразвивающие упражнения	4,5
Техническая подготовка	10
- приём мяча	3
- передача мяча	3
- подача мяча	4
Тактическая подготовка	6,5
- тактика защиты	3
- тактика нападения	3,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	3
Всего часов:	27

Содержание программы модуля «Волейбол»

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях.

История развития волейбола.

Правила игры в волейбол.

Практическая подготовка.

ОФП. 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 разновременно, 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).

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.

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.

Модуль «Мини-футбол» (27 часов)

Цель: Совершенствовать у детей игровые футбольные знания и умения посредством игры в мини-футбол.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, ударам по мячу.	Обучающиеся смогут перемещаться к мячу по полю, принимать мяч ногой и грудью, выполнять передачи партнёру, ударам по мячу.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте и в движении.	Обучающиеся смогут принимать и делать передачи мяча партнёру в движении, выполнять удар по катящемуся и летящему мячу.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт.
Продвинутой	Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры мини-футбол.	Обучающиеся смогут выполнять основные технические и тактические элементами игры мини-футбол.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических и тактических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт, соревнования.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол».

Содержание занятий	Количество часов

1. Теоретическая подготовка	3
- техника безопасности на занятиях	0,25
- история развития мини-футбола	0,25
- правила игры мини-футбол	2,5
2. Практическая подготовка	4,5
ОФП	4,5
- общеразвивающие упражнения	4,5
Техническая подготовка	10
- ведение мяча	3
- передачи мяча	3
- удары по мячу	4
Тактическая подготовка	6,5
- тактика защиты	3
- тактика нападения	3,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	3
Всего часов:	27

Содержание программы модуля «Игровые взаимодействия»

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях.

История развития мини-футбола.

Правила игры мини-футбол.

Практическая подготовка

ОФП. 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).

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.

Тактическая подготовка

Тактика защиты. Различные системы расположения игроков в защите. Подстраховка. Действия при стандартных положениях.

Тактика нападения. Системы 1x1x2, 2x2, 1x3.

Модуль «Настольный теннис» (27 часов)

Цель: Формирование основ техники и тактики игры в «настольный теннис».

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, хватам, ударам и приёмам мяча и тактике игры.	Обучающиеся смогут перемещаться около стола, наносить и отбивать удары, выполнять подачу мяча.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.
Базовый	Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры настольный теннис.	Обучающиеся смогут выполнять основные технические и тактические элементами игры настольный теннис.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт.
Продвинутый	Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры настольный теннис.	Обучающиеся смогут выполнять основные технические и тактические элементами игры	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических и тактических элементов.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт,

		настольный теннис.	Применение их в процессе соревнований.		соревнования.
--	--	--------------------	--	--	---------------

Учебно-тематический план модуля «Настольный теннис».

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	3
- техника безопасности на занятиях	0,25
- история развития настольного тенниса	0,25
- правила игры настольного тенниса	2,5
2. Практическая подготовка	4,5
ОФП	4,5
- общеразвивающие упражнения	4,5
Техническая подготовка	10
- приём мяча	3
- удары по мячу	3
- подача мяча	4
Тактическая подготовка	6,5
- тактика защиты	3
- тактика нападения	3,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	3
Всего часов:	27

Содержание программы модуля «Настольный теннис»

Теоретическая подготовка

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

Практическая подготовка

ОФП. 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).

Поддача мяча: короткая подача, длинная подача.

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

Удары по мячу: накат, подрезка, подставка.

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.

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.

Материально-техническое обеспечение

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.

Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

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

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

Диагностические материалы

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.)

Список литературы и интернет ресурсов

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. Настольный 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.